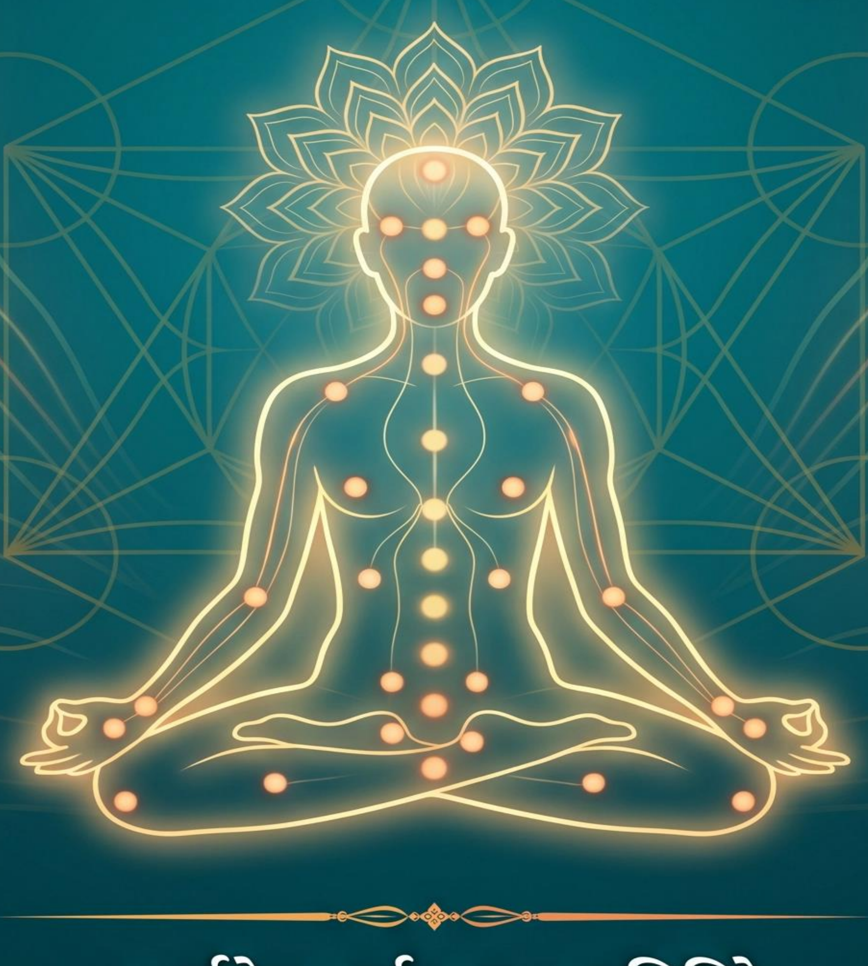
मर्म चेतना

(Marma Consciousness)

शरीर बोल्छ: भित्री आवाज सुन्ने र जाग्ने तरिका
The Body Speaks: Awakening the Inner Voice

मर्म चिकित्साको व्यावहारिक नियमावली

[A Practical Manual of Marma Therapy]



अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

Canadian Vedic Heritage

मर्म चेतना
(*Marma Consciousness*)

शरीर बोल्छ: भित्री आवाज सुन्ने र जाग्ने तरिका
The Body Speaks: Awakening the Inner Voice

मर्म चिकित्साको व्यावहारिक नियमावली
[A Practical Manual of Marma Therapy]

लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक:
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

॥ कृतज्ञता र समर्पण ॥

क्यानडाको अत्याधुनिक कृषि, हर्बल उद्यम आइडिया इन्कुबेसन, अनुसन्धान तथा नवप्रवर्तन केन्द्रमा खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिकका रूपमा 'कटिङ-एज' प्रविधिलाई मानवीयतामैत्री बनाउने कर्ममा लीन रहँदा मैले एउटा गम्भीर सत्य बोध गरेँ। विज्ञानको चरम विकास माझ पनि प्रकृतिमैत्री उत्पादन र जीवनशैली नै मानव अस्तित्वको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता र आगामी पुस्ताको निर्विकल्प माग हो। यही आत्मबोधले मलाई मेरो आधुनिक वैज्ञानिक दक्षतालाई हर्बल, आयुर्वेद र युनानी चिकित्सा पद्धतिको शाश्वत गहिराइसँग जोड्न प्रेरित गर्‍यो।

आफूलाई अथर्ववेदाचार्यका रूपमा दीक्षित गर्ने क्रममा जब मैले अस्तित्ववादी प्रश्नको उत्तर खोजिरहेको थिएँ, तब मेरो चेतना भौतिक शरीर र ब्रह्माण्डको एउटा अत्यन्तै सूक्ष्म एवं रहस्यमय केन्द्रमा ठोक्किन पुग्यो। त्यो केन्द्र थियो '**मर्म**'। मैले महसुस गरेँ, हाम्रा पुर्खाहरूले वेदमा संकलन गरेको **मर्म विज्ञान** केवल शरीरका केही भौतिक बिन्दुहरूको पहिचान मात्र होइन, बल्कि यो त **चेतना (Consciousness) र पदार्थ (Matter)** लाई जोड्ने एउटा अभूतपूर्व पुल हो, जहाँ जैविक ऊर्जा र ब्रह्माण्डीय शक्ति एकाकार हुन्छन्।

तत्वज्ञानको यो परम विज्ञानसम्मत र अकाट्य पाटोलाई आधुनिक शरीरविज्ञान र न्यूरो-साइन्सको कसीमा राखेर उजागर गर्नु नितान्त जरुरी भइसकेको थियो। समयको मौन इसारा र प्रकृतिको अदृश्य प्रेरणाले यो गहन जिम्मेवारी पुनः मेरो काँधमा सुम्पिदियो। अस्तित्वको त्यही गहिरो अनुभूतिको खोजी र प्राचीन वैदिक ऋषिका ज्ञान-विज्ञानप्रतिको निष्ठा नै यो पुस्तक लेखनको वास्तविक ऊर्जा हो। 'मर्म' भित्र लुकेको त्यही अनन्त चेतनाको ढोका खोल्ने एउटा इमानदार प्रयास नै "मर्म चेतना" हो। मैले आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म यसलाई इमानदारिताका साथ डिकोड गरेर पाठक समक्ष पस्किएको छु। मैले के गरेँ, कति न्याय गरेँ यसको निष्पक्ष मूल्याङ्कन र फैसला अब पाठकका रूपमा यहाँहरूकै सहृदयी मन र चेतनामा छोडिदिएको छु। यस अनुसन्धानमूलक र आध्यात्मिक यात्राको कठिन मोडहरूमा मलाई निरन्तर ऊर्जा र प्रेरणा दिने मेरी जीवनसंगिनी तथा सुपुत्र प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यो कृतिको शब्द-शब्द र भावना मेरी अर्धाङ्गिनी **कल्पना रिजाल** र सुपुत्र **लि घिमिरे** मा सप्रेम समर्पण गर्दछु।

ॐ तत् सत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
नारायण घिमिरे।

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज
रोबोटिक गुरुकुल अभियान।
०२ जुलाई २०२६।

मर्म [The Vital Energy Points]

घरैमा मर्म चिकित्सा: आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै हातमा

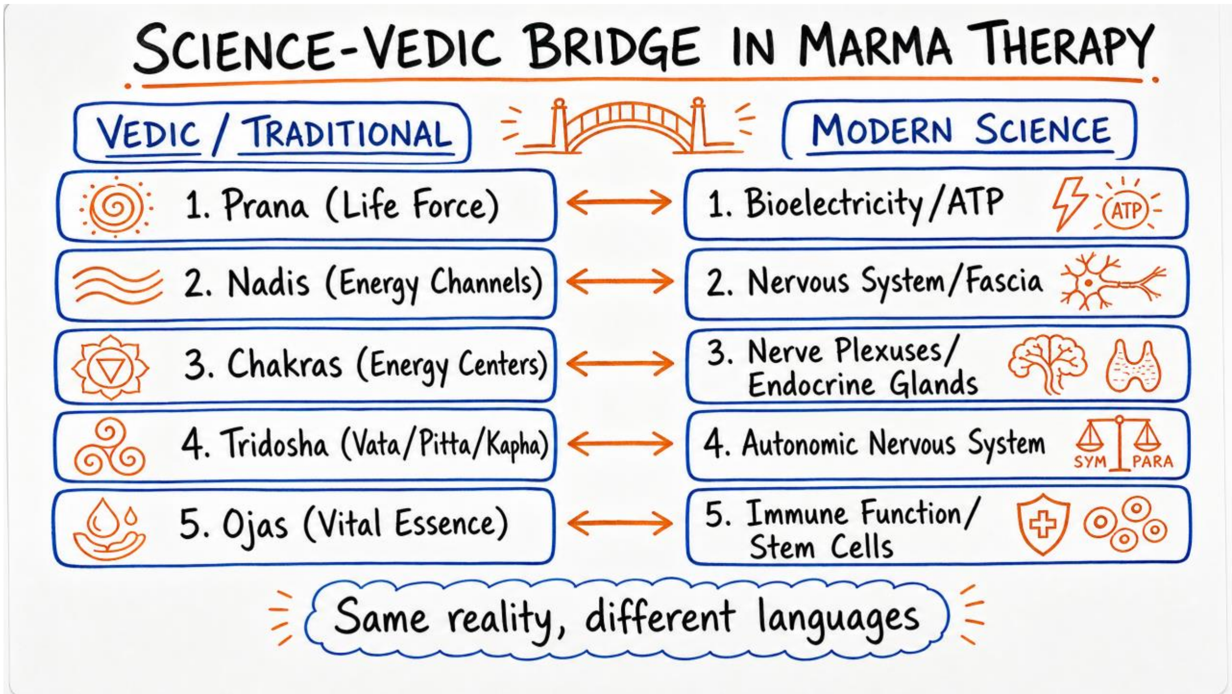
The Inner Healer: Home Marma Therapy & Practical Manual

मर्म चिकित्साको उपचारक नियमावली

[A Practical Manual of Marma Therapy]

वेद र विज्ञानको दुई आँखाले हेरिएको

पारम्परिक वैदिक साक्षी · नवीनतम वैज्ञानिक बुझाइ



दुई सय घण्टाको आयुर्वेद मर्म चिकित्सा प्रशिक्षक पाठ्यक्रम:

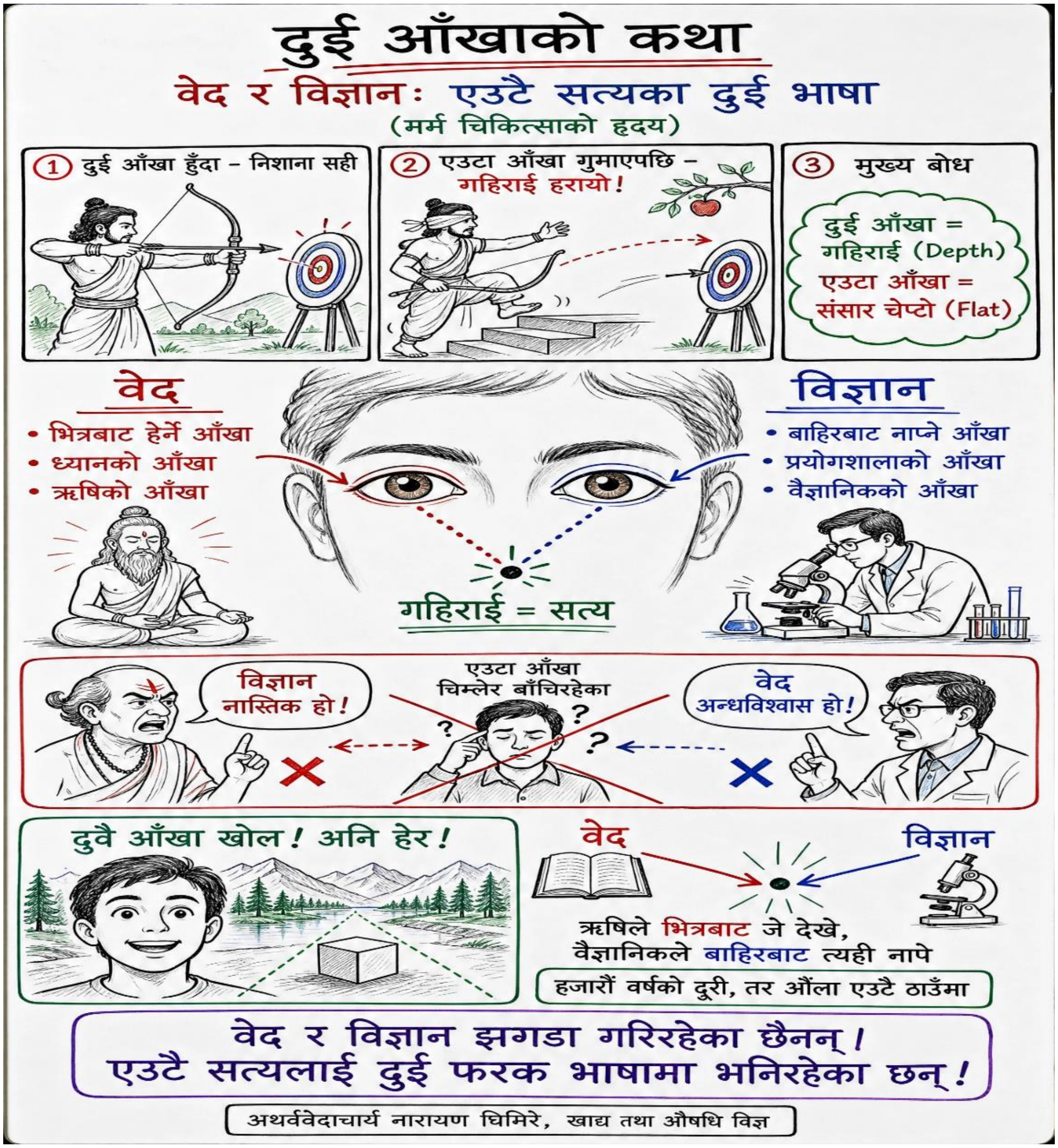
[आफ्नो शरीरको भाषा आफैँ बुझ्ने र मर्म स्पर्शद्वारा निको पार्ने व्यावहारिक स्वावलम्बन निर्देशिका]

दुई आँखाको कथा
वेद र विज्ञान : एउटै सत्यका दुई भाषा

(मर्म चिकित्साको हृदय)

मेरा प्रिय मित्रहरू,

मैले सुनेको छु, हाल तनहुँको बन्दीपुरअन्तर्गत यम्पा फाँटको गाउँमा धेरै समयअघि एक जना धनुर्धारी थिए, जसको पाणिनीसँग समेत मित्रता भएकोले ठूलो नाम थियो। तर एक दिन युद्धमा एउटा आँखा गुमाए। निको भएपछि फेरि धनुष उठाए, तर अचम्म, जुन निसाना पहिले आँखा चिम्लेरै हान्थे, अब त्यही निसाना चुक्न थाले। फल हातमा फालिदियो, समात्न सकेनन्। भऱ्याङको खुड्किलो नाप्न नसकेर ठेस लाग्न थाल्यो।



किन? आँखा त एउटा बाँकी नै थियो। देख्न त देख्थे।

तर,

गहिराइ हराएको थियो। दुई आँखा हुँदा मात्र गहिराइ देखिन्छ। यो नजिक छ कि टाढा, यो कति पर छ, त्यो दुई आँखाले मात्र थाहा हुन्छ। एउटै आँखाले संसार चेप्टो देखिन्छ। तस्बिरजस्तो, जीवित होइन।

अब म तिमीलाई एउटा रहस्य भन्छु।

यो धनुर्धारीको कथा तिम्रै कथा हो।

तिम्रो भित्र पनि दुई आँखा छन्। एउटा आँखाको नाम हो **वेद** । भित्रबाट हेर्ने आँखा, ध्यानको आँखा, ऋषिको आँखा। अर्को आँखाको नाम हो **विज्ञान** । बाहिरबाट नाप्ने आँखा, प्रयोगशालाको आँखा, वैज्ञानिकको आँखा।

संसारले तिमीलाई सिकायो, एउटा रोज। या त वेद मान, विज्ञान फाल। या त विज्ञान मान, वेद फाल। पण्डित भन्छ, "विज्ञान नास्तिक हो।" वैज्ञानिक भन्छ, "वेद अन्धविश्वास हो।" र तिमी बिचरा, एउटा आँखा चिम्लेर बाँचिरहेका छौ। संसार चेप्टो देखेर।

म भन्छु दुवै आँखा खोल। अनि हेर। **त्यो बेला मात्र गहिराइ देखिन्छ।** अनि के देखिन्छ थाहा छ? देखिन्छ वेद र विज्ञान झगडा गरिरहेका छैनन्। तिनीहरू एउटै सत्यलाई दुई फरक भाषामा भनिरहेका छन्। ऋषिले भित्रबाट जे देखे, वैज्ञानिकले बाहिरबाट त्यही नापे। हजारौं वर्षको दूरी, तर औंला एउटै ठाउँमा।

आज, यी पाँच कुरामा, म तिमीलाई त्यही गहिराइ देखाउँछु।

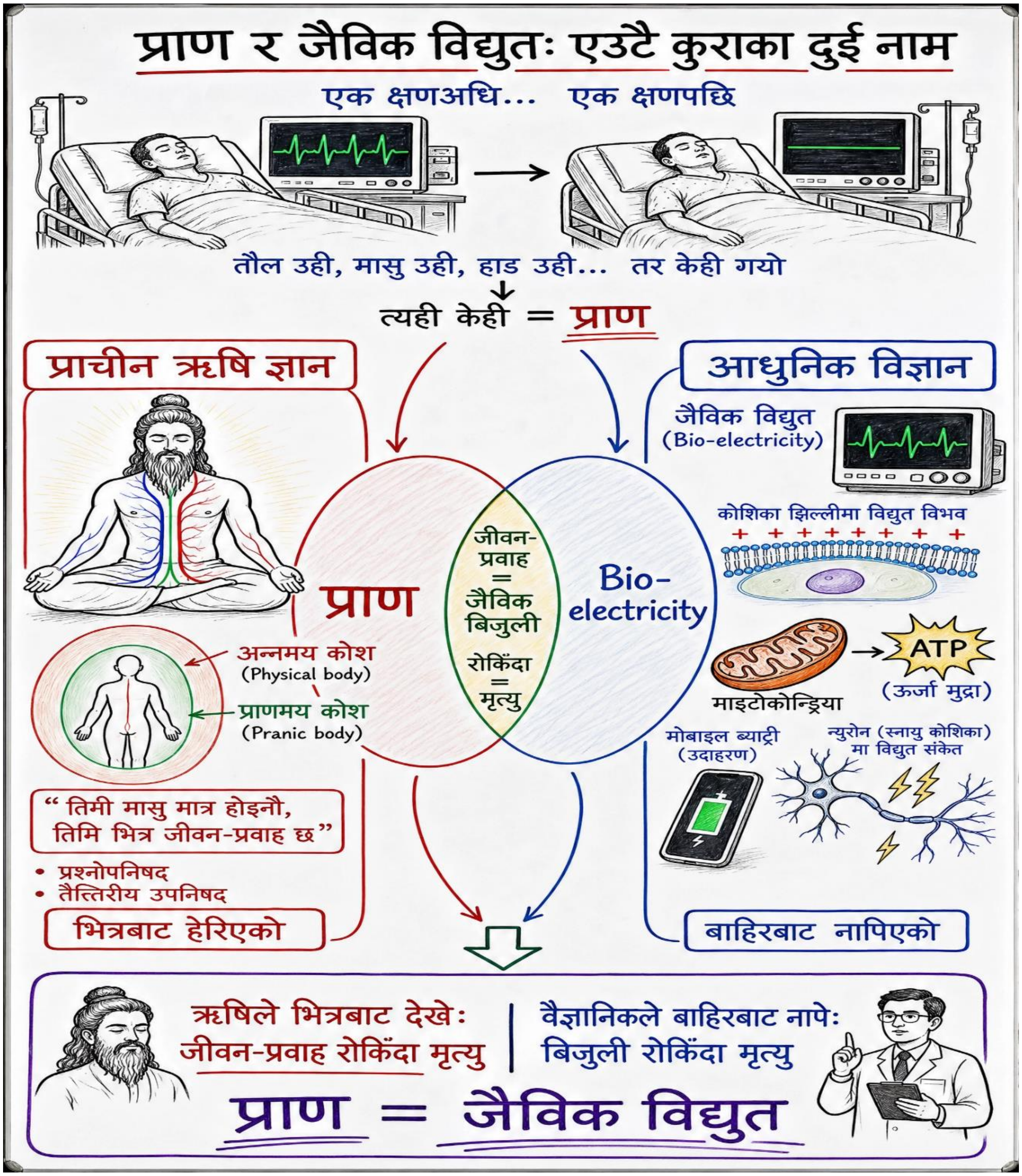
पहिलो: प्राण: जीवनको त्यो धागो जुन नापिन्छ

एउटा दृश्य कल्पना गर। अस्पतालको शय्या। छेउमा मेसिन टिङ्... टिङ्... गर्दै हरियो रेखा नाचिरहेको छ। अनि एक्कासि त्यो रेखा सिधा भयो। टिङ्ङ्ङ्... एकनासको आवाज। डाक्टरले घडी हेरे र भने, "गयो।"

अब सोच ! एक क्षणअघि र एक क्षणपछि, त्यो शरीरमा के फरक पर्‍यो? तौल उही, मासु उही, हाड उही, रगत उही। एउटा अणु पनि घटेको छैन। तर **केही** गयो। त्यही "केही"लाई ऋषिले नाम दिए **प्राण।**

प्रश्नोपनिषद्ले सोध्यो "जब मानिस सुत्छ, के सुत्छ? के जाग्छ?" अनि उत्तर आयो प्राण कहिल्यै सुत्दैन। श्वास चलिरहन्छ, मुटु धड्किरहन्छ। तैत्तिरीय उपनिषद्ले मानिसलाई कोश-कोशमा खोल्यो । अन्नमय कोश (मासुको शरीर), अनि त्योभन्दा भित्र **प्राणमय कोश।** प्राणको शरीर। ऋषिले भने, "तिमी मासु मात्र होइनौ। तिमी भित्र एउटा जीवन-प्रवाह छ।"

अब वैज्ञानिकलाई सोध। ऊ हाँस्दै भन्छ "हो त! हेर यो ECG मेसिन। तिम्रो मुटु एउटा **विद्युतीय तरङ्ग**ले धड्किन्छ। हरेक कोशिकाले आफ्नो भित्तामा थोरै बिजुली बोकेको छ। स्नायुहरू बिजुलीले बोल्छन्। र त्यो हरियो रेखा त्यो तिम्रो शरीरको बिजुली हो। जब बिजुली रोकिन्छ, हामी त्यसलाई मृत्यु भन्छौं।"



अनि अझ भित्र ! हरेक कोशिकाभित्र सानो भट्टी छ, माइटोकोन्ड्रिया। त्यहाँ **ATP** भन्ने ऊर्जा-मुद्रा बन्छ। जुन तिम्रो हरेक चालको इन्धन हो। मोबाइलमा ब्याट्री हुन्छ नि, त्यस्तै।

अब बुझ्यौ? ऋषिले भित्रबाट देखे : "एउटा जीवन-प्रवाह छ, जुन रोकिँदा मृत्यु हुन्छ।" वैज्ञानिकले बाहिरबाट नापे "एउटा जैविक बिजुली छ, जुन रोकिँदा मृत्यु हुन्छ।" **प्राण र बिजुली: एउटै कुराका दुई नाम।**

दोस्रो: नाडी: शरीरभरि फैलिएको जाल

ऋषिले भने शरीरमा **बहत्तर हजार नाडी** छन्। प्राण बग्ने मार्गहरू। योग ग्रन्थहरूले तीनलाई मेरुदण्डको धागोसँगै दौडने प्रमुख मार्गहरू भने। इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना नाम दिए।

बहत्तर हजार! साधारण मान्छे हाँस्छ ! "कहाँ छन् यी? चिरेर त देखिँदैनन्!"

ठीक भन्यौ। चिरेर देखिँदैनन्। किनभने तिनीहरू एउटा वस्तु होइनन्, एउटा **जाल** हुन्।

अब मासु काट्ने मान्छेलाई सोध। कुखुराको मासु काट्दा त्यो पातलो, सेतो, टलक्क टल्कने झिल्ली देखेका छौ? जसले मासुलाई बेरेर राखेको हुन्छ? विज्ञानले त्यसलाई **प्रावरणी (fascia)** भन्छ। र थाहा छ अचम्म के हो? त्यो झिल्ली एउटै निरन्तर जाल हो। टाउकोदेखि औंलाको टुप्पासम्म, हरेक मासु, हरेक हाड, हरेक नसलाई बेरेर राख्दछ। एउटै, अटुट, शरीरभरि फैलिएको कपडा। अनि स्नायुहरू तिनको त गन्ती नै छैन। तिनै बिजुलीका तार, शरीरभरि जालझैं फैलिएका।

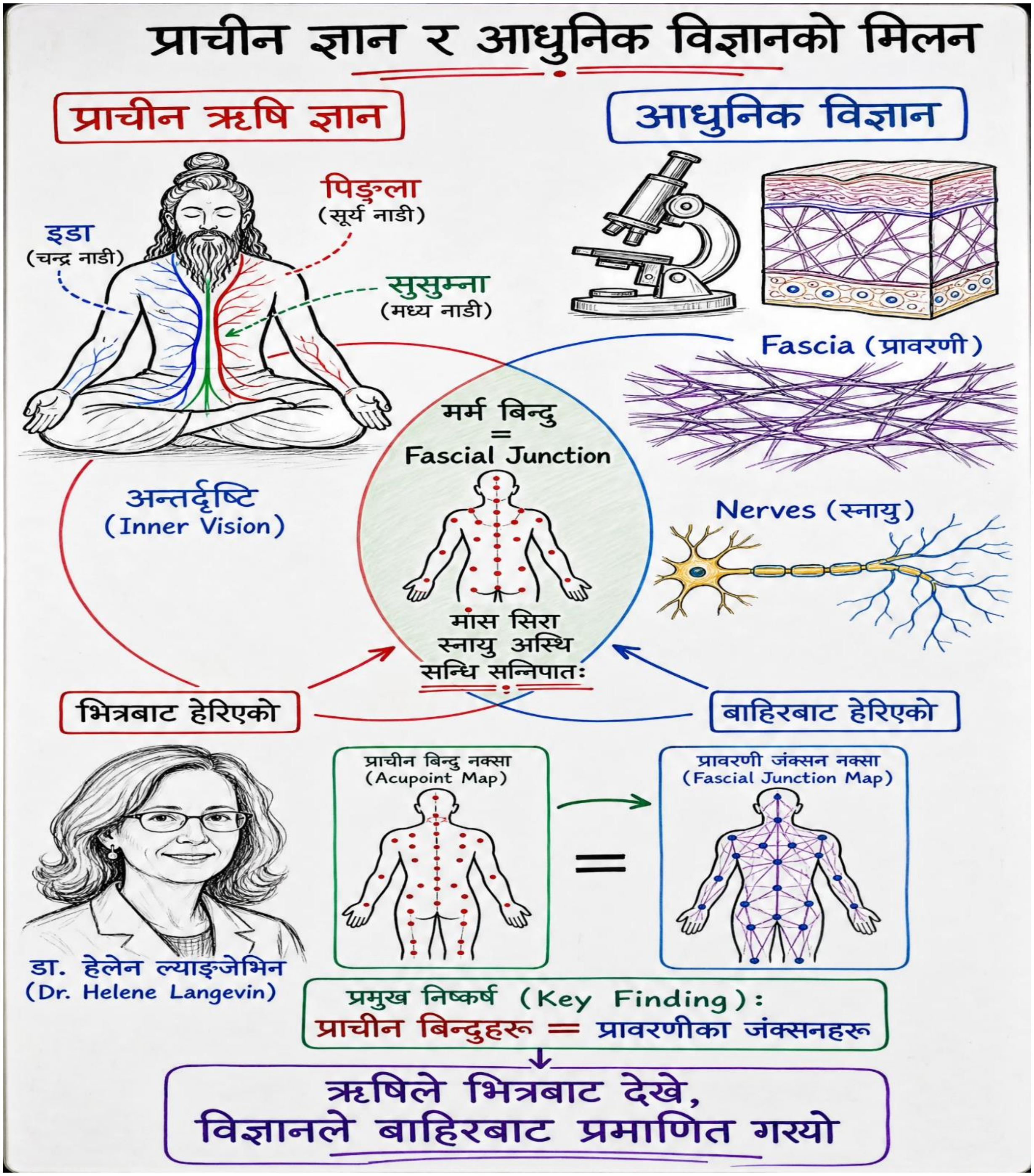
आधुनिक विज्ञानले लामो समयसम्म फासियालाई केवल एउटा "प्याकिङ मटेरियल" (मासु र हाडलाई छोप्ने बोक्रा) मात्र ठान्यो। तर भर्खरैका अनुसन्धानहरूले के देखाएका छन् भने, फासिया मृत झिल्ली होइन; यो त शरीरको सबैभन्दा ठूलो, सचेत र निरन्तर जोडिएको "Dynamic Network" हो। यो टाउकोदेखि खुट्टाको औंलासम्म एउटै कपडाजस्तै फैलिएको छ। यदि शरीरबाट हाड, मासु र अंगहरू सबै निकाल्ने हो र केवल फासियालाई मात्र छोड्ने हो भने पनि शरीरको दुरुस्तै रूपरेखा बाँकी रहन्छ।

हार्वर्ड विश्वविद्यालयकी न्यूरोवैज्ञानिक डा. हेलेन ल्याङ्जेभिन (Helene Langevin) ले अल्ट्रासाउन्ड प्रविधि प्रयोग गरेर हेर्दा के पाइन् भने, प्राचीन चिकित्सा पद्धतिमा भनिएका ऊर्जा केन्द्रहरू (Points) र नाडीहरू (Channels) ठ्याक्कै त्यही ठाउँमा पर्छन् जहाँ फासियाका पत्रहरू (Connective tissue planes) एकापसमा जोडिन्छन् वा बाक्ला हुन्छन्।

जब मर्म वा एक्युपोइन्टमा दबाब दिइन्छ वा सुई घुसाइन्छ, तब त्यो फासियाको जालमा बेरिन्छ (Tissue winding)। यसले गर्दा कोषिकाको तहमा एउटा मेकानिकल सन्देश (Mechanical signal) पैदा हुन्छ, जसले शरीरलाई निको पार्ने केमिकलहरू छोड्न र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

प्राचीन ऋषिमुनिहरूसँग आजको जस्तो सुक्ष्मदर्शक यन्त्र (Microscope) वा सिटी स्क्यान थिएन। तर उनीहरूले गहिरो ध्यान र अन्तर्दृष्टि (Intuitive observation) को माध्यमबाट शरीरको ऊर्जा प्रवाहलाई महसुस गरे। ऋषिहरूले जसलाई 'नाडी' (जस्तै इडा, पिङ्गला, सुसुम्ना र अन्य हजारौं नाडीहरू) भने, त्यो वास्तवमा स्नायु (Nerves) र यो फासिया (Fascia) को संयुक्त सञ्जाल नै थियो।

आयुर्वेदमा मर्मलाई "मांस सिरा स्नायु अस्थि सन्धि सन्निपातः" भनिएको छ। जहाँ मासु, रक्तनली, स्नायु, हाड र जोर्नीहरू भेटिन्छन्। आधुनिक भाषामा भन्नुपर्दा, यी यस्ता जंक्सनहरू हुन् जहाँ फासियाको घनत्व बढी हुन्छ र जहाँबाट सम्पूर्ण शरीरको जैविक-विद्युतीय (Bio-electric) सञ्चार नियन्त्रण हुन्छ।



न्यूरोवैज्ञानिक डा. ल्याङ्जेभिन पुराना एक्युपोइन्ट र मार्गहरूको नक्सा बनाइन्, अनि प्रावरणीको नक्सासँग मिलाइन् । र छक्क परिन्। ती प्राचीन बिन्दुहरू ठ्याक्कै प्रावरणीका तहहरू र जंक्सनहरूमा अवस्थित थिए। यसबाट के प्रमाणित हुन्छ भने, हजारौं वर्षअघि हाम्रा ऋषिहरूले गहिरो ध्यान अवस्थामा 'नाडी र मर्म' भनेर जे देखेका थिए, त्यो वास्तवमा भित्रबाट अनुभूत गरिएको स्नायु र प्रावरणीकै महाजाल थियो। भित्रबाट हेरिएको। बहत्तर हजार धेरै लाग्यो? तिम्रो शरीरमा स्नायु र प्रावरणीका शाखा गन्न थाल्यौ भने बहत्तर हजार त थोरै हो, मित्र।

तेस्रो: चक्र: शरीरका स्विच-घरहरू

योग र तन्त्रका ग्रन्थहरूले भने मेरुदण्डको धागोसँगै सात **चक्र** छन्। ऊर्जाका भँवर। मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म।

फेरि साधारण मान्छे सोध्छ "कहाँ छन् यी चक्र? देखिँदैनन् त।"

अब म एउटा अनुभव सम्झाउँछु। तिमी कुनै दिन धेरै डरायौ? परीक्षा हलमा छिर्नु अघि, वा कसैले अचानक ठूलो गाली गर्दा, वा कुनै दुर्घटनाबाट बच्दा?

याद गर त, ठ्याक्कै त्यतिबेला तिम्रो शरीरको कुन हिस्सामा कम्पन भयो? तिम्रो पेटमुनि एउटा कसिलो गाँठो पर्‍यो, होइन? "पेटमा बिरालो कुदेजस्तो" वा एउटा अनौठो शून्यता महसुस भयो।

त्यो ठाउँ! नाभिमुनिको त्यो ऊर्जायुक्त भँवर, त्यो भूमरीलाई ऋषिले **'मणिपुर चक्र'** भने।

र, आधुनिक विज्ञानले त्यहाँ के देख्यो? अचम्म मान्नुपर्दैन, वैज्ञानिकले ठ्याक्कै त्यही ठाउँमा **सौर जालिका (Solar Plexus)** भेट्टाए। स्नायुहरूको एउटा यस्तो ठूलो गुजुल्टो, जसलाई विज्ञानले हाम्रो "दोस्रो मस्तिष्क" (Enteric Nervous System) भन्छ। जहाँबाट डर, उत्तेजना र पाचनका सम्पूर्ण रासायनिक सङ्केतहरू निस्कन्छन्। जब तिमी डराउँछौ, मस्तिष्कले होइन, यो 'सन्तुलन केन्द्र' ले सिधै प्रतिक्रिया जनाउँछ र तिम्रो पेट कसिन्छ।

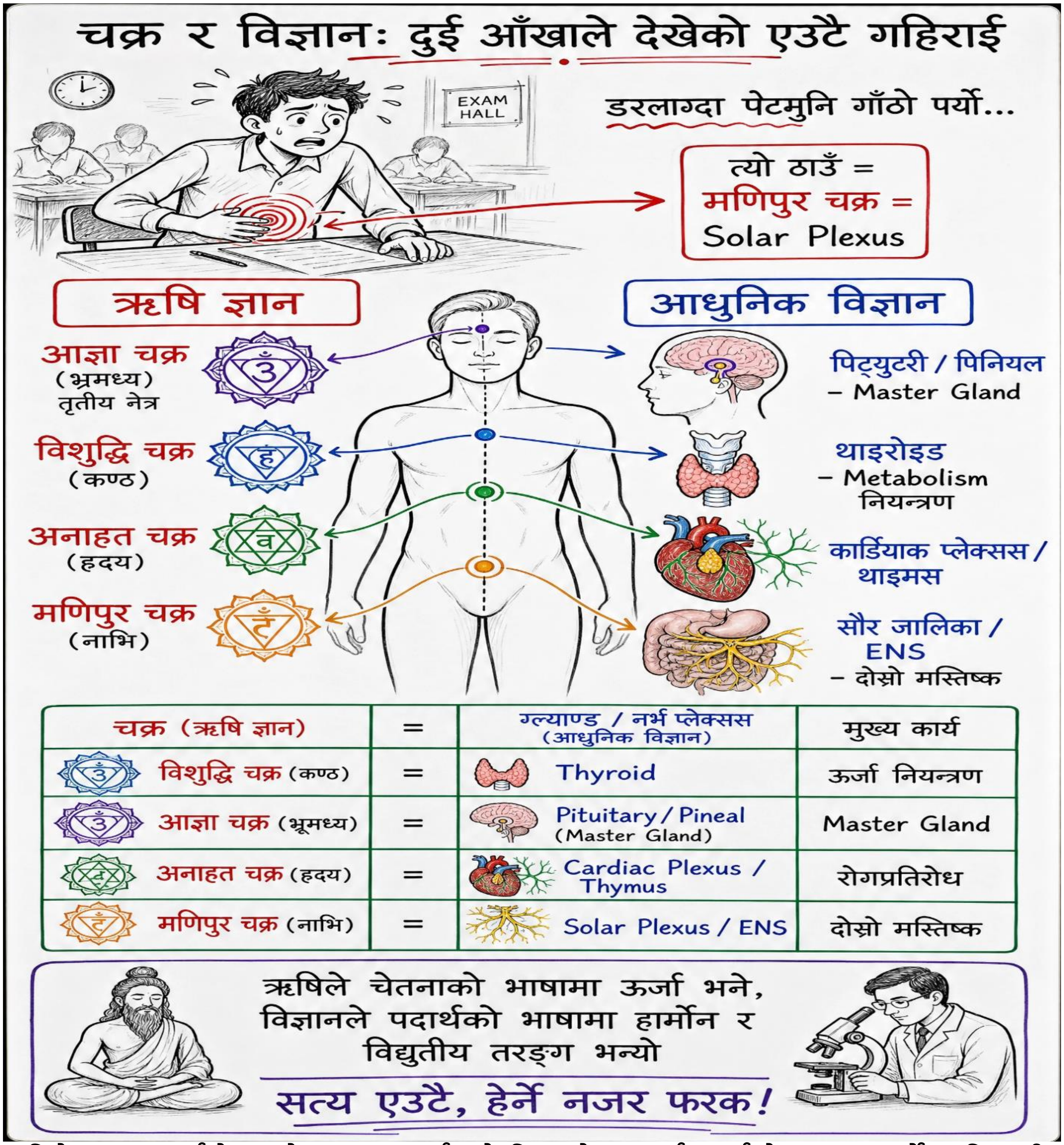
के यो केवल संयोग मात्र होला त ? कि यो भित्र र बाहिर दुबैले एउटै सत्य देखाई रहेको हो ?

जहाँ-जहाँ ऋषिले ऊर्जाको 'चक्र' भने, त्यहाँ-त्यहाँ आजको विज्ञानले या त स्नायुहरूको ठूलो जालिका (Nerve Plexus) भेट्टायो, या त हाम्रो जीवनलाई सञ्चालन गर्ने हार्मोन बनाउने मुख्य ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) भेट्टायो।

हेर त यो अभूतपूर्व मिलन:

- **विशुद्धि चक्र:** ऋषिले जहाँ कण्ठको चक्र देखे, विज्ञानले त्यहाँ **थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid Glands)** भेट्टायो। जसले शरीरको सम्पूर्ण ऊर्जा र मेटाबोलिजम (Metabolism) लाई नियन्त्रण गर्छ।
- **आज्ञा चक्र:** दुई आँखाको बीचमा, जहाँ ऋषिले तेस्रो आँखा वा ध्यानको केन्द्र देखे, विज्ञानले त्यहाँ **पिट्युटरी (Pituitary)** र **पिनियल (Pineal) ग्रन्थि** भेट्टायो। जसलाई विज्ञानले शरीरको 'मास्टर ग्ल्यान्ड' र जैविक घडी (Circadian Rhythm) भन्दछ।
- **अनाहत चक्र:** हृदयको त्यो केन्द्र, जहाँ ऋषिले भावनाको वासस्थान देखे, विज्ञानले त्यहाँ **कार्डियाक प्लेक्सस (Cardiac Plexus)** र **थाइमस ग्रन्थि (Thymus)** देख्यो। जसले हाम्रो रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता र भावनाको सन्तुलन मिलाउँछ।

यी दुवै के हुन्? यी त शरीर र चेतनाका नियन्त्रण-केन्द्र हुन्। स्विच-घर हुन्। जहाँबाट पूरै एउटा क्षेत्रको आदेश निस्कन्छ। ऋषिहरूले प्रयोगशालामा शरीर चिरेर हेरेनन्, उनीहरू त आँखा बन्द गरेर आफ्नै चेतनाको गहिराइमा उत्रिए। र, उनीहरूले आफ्नो सबभन्दा शक्तिशाली बिन्दु ठ्याक्कै त्यहाँ राखे, जहाँ आज हजारौँ वर्षपछि आधुनिक विज्ञानले शरीरका मालिक-ग्रन्थि र स्नायुका महाजालहरू फेला पार्दैछ।



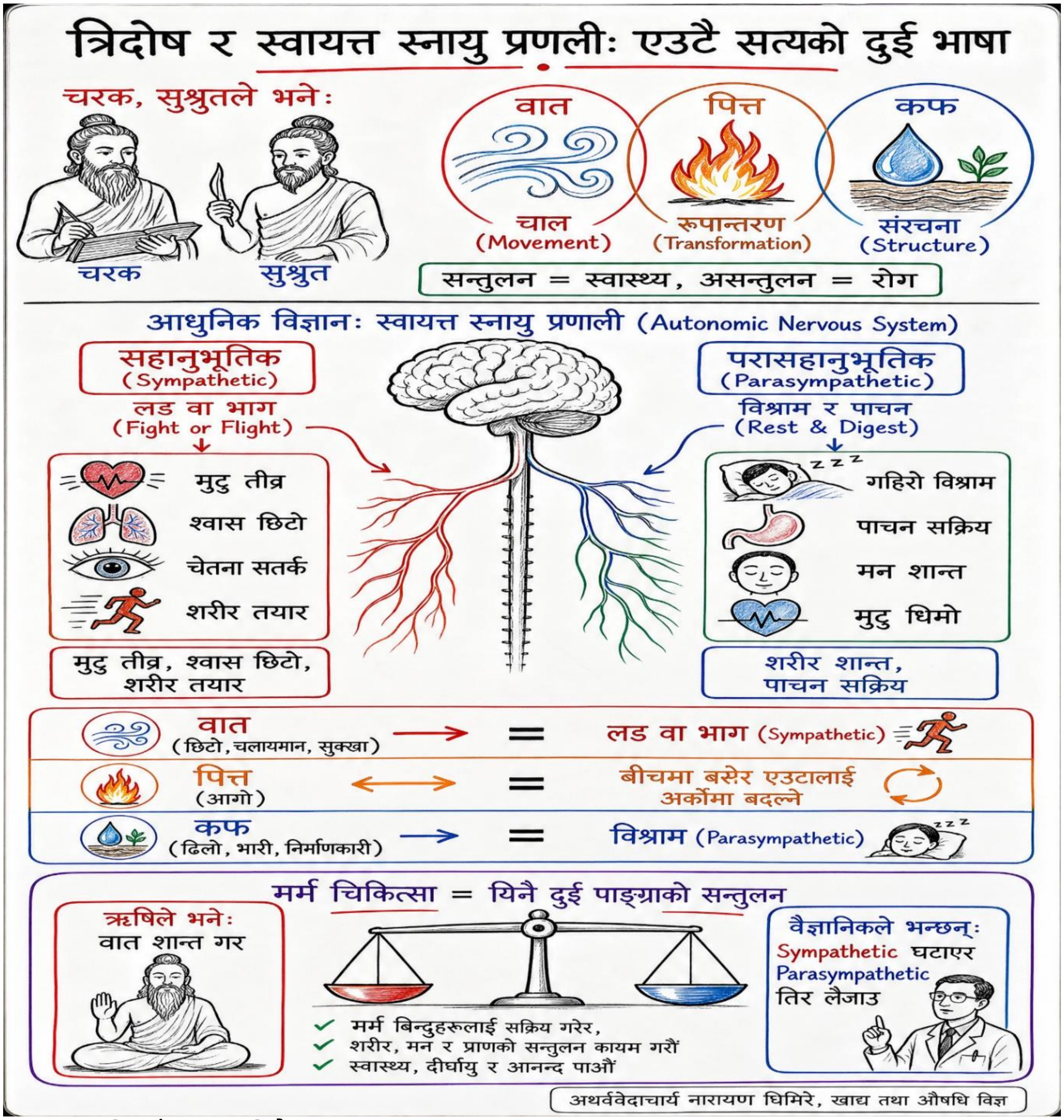
ऋषिले जुन कुरालाई चेतनाको भाषामा 'ऊर्जा' भने, विज्ञानले त्यसलाई पदार्थको भाषामा 'हार्मोन र विद्युतीय तरङ्ग' भन्यो। सत्य एउटै हो, मात्र हेर्ने नजर फरक हो!

यो बारेमा एक पटक घोत्लिएर सोच ! यो संयोग होइन, मित्र।

यो **दुई आँखाले देखेको एउटै गहिराइ** हो।

चौथो: त्रिदोष: शरीरको दुई पाङ्ग्रे सन्तुलन

आयुर्वेदले चरक, सुश्रुतले भने। तीन दोष छन्। **वात** (चाल), **पित्त** (रूपान्तरण), **कफ** (संरचना)। यिनकै सन्तुलन रहे हामि स्वास्थ्य रहन्छौ। असन्तुलनले रोग जन्माउछ।



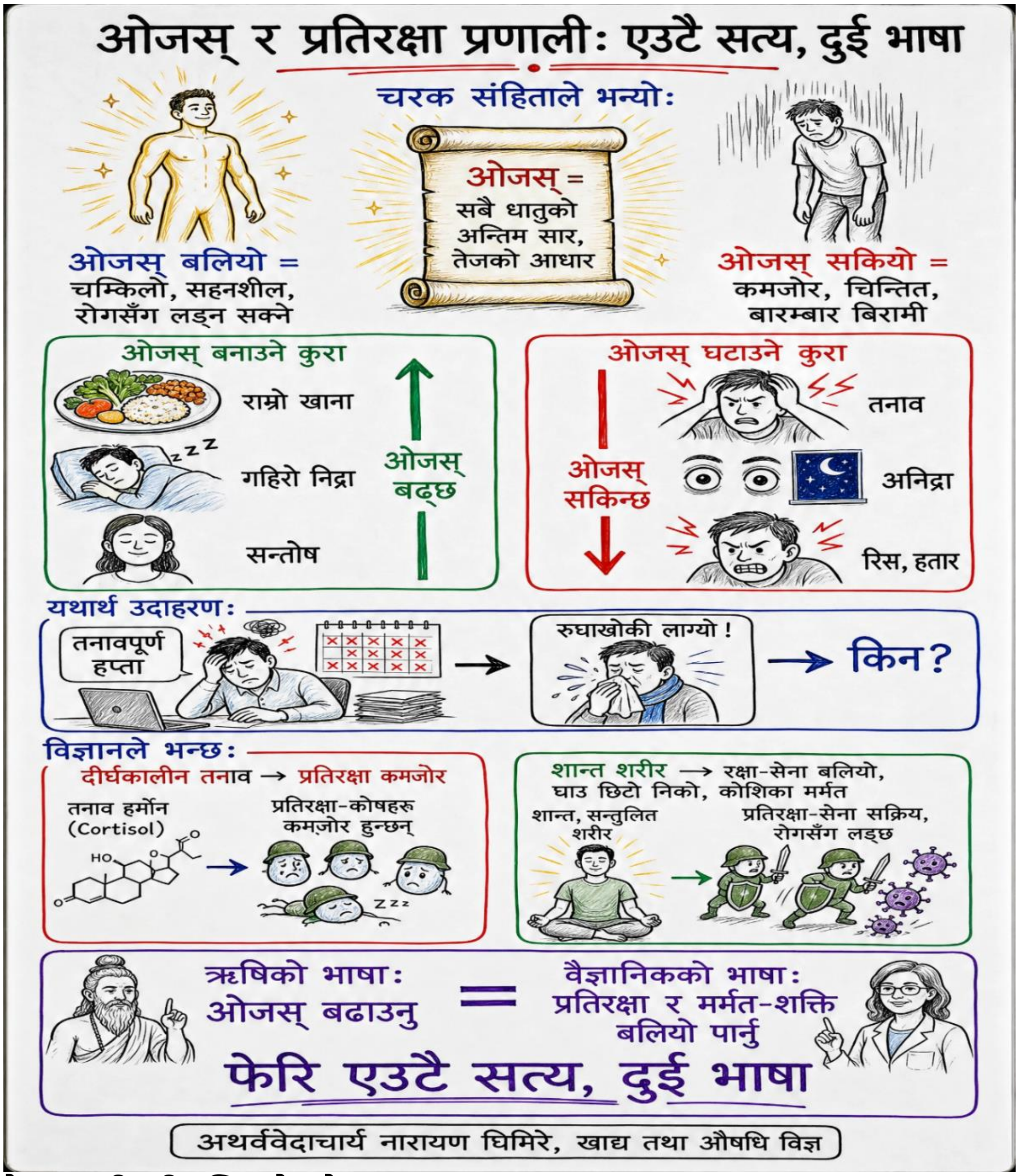
अब विज्ञानको आँखा वाट हेरौं।

हाम्रो शरीरमा एउटा स्वचालित प्रणाली छ । **स्वायत्त स्नायु प्रणाली** । जसको दुई पाङ्ग्रा छन्। एउटा हो "लड वा भाग" (सहानुभूतिक) । डर लाग्दा मुटु तीव्र, श्वास छिटो, शरीर तयार। अर्को हो "विश्राम र पाचन" (परासहानुभूतिक) । खाना खाएपछि भुँडी भरिएर निद्रा लागेजस्तो, शरीर शान्त। हेर त! वातको छिटो,

चलायमान, सुक्खा स्वभाव त्यो "लड वा भाग"सँग कति मिल्छ । कफको ढिलो, भारी, निर्माणकारी स्वभाव त्यो "विश्राम"सँग कति मिल्छ । र पित्त बीचमा बसेर एउटालाई अर्कोमा बदल्ने आगो।
मर्म चिकित्सा यिनै दुई पाङ्ग्राको सन्तुलन मिलाएर काम गर्छ।

ऋषिले "वात शान्त गर" भने। वैज्ञानिकले "लड-वा-भाग घटाएर विश्रामतिर लैजाऊ" भन्छन।

एउटै कुरा, दुई भाषा।



पाँचौं: ओजस् : जीवनीशक्तिको त्यो भण्डार

चरक संहिताले एउटा सुन्दर शब्द दियो । **ओजस्।** सबै धातुको अन्तिम सार। तेजको आधार। ओजस् बलियो भए मान्छे चम्किलो, सहनशील, रोगसँग लड्न सक्ने। ओजस् सकिए कमजोर, चिन्तित, बारम्बार बिरामी हुने।

ऋषिले भने! ओजस् बिस्तारै बन्छ। राम्रो खाना, गहिरो निद्रा, सन्तोष। अनि छिटो सकिन्छ: तनाव, अनिद्रा, रिस, हतार।

अब हेर तिम्रै जीवन। जुन हप्ता धेरै तनाव हुन्छ, राति निद्रा पुग्दैन । त्यही हप्ता रुघाखोकी लाग्छ नि? किन?

विज्ञान भन्छ, दीर्घकालीन तनावले **प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system)** कमजोर पार्छ। तनावको हार्मोनले शरीरको रक्षा-सेनालाई सुस्त बनाउँछ। शान्त, विश्रान्त शरीरमा त्यही सेना बलियो हुन्छ, घाउ छिटो निको हुन्छ, कोशिका मर्मत हुन्छन्।

ऋषिको "ओजस् बढाउनु" र वैज्ञानिकको "प्रतिरक्षा र मर्मत-शक्ति बलियो पार्नु" फेरि **एउटै सत्य, दुई भाषा।**

अनि अन्त्यमा ! एउटा अचम्मको कुरा

केही वर्षअघिसम्म कोही भन्थे "यी नाडी-वाडी सब कल्पना हो। बग्ने मार्ग, तरल प्रवाह कहाँ छ त्यस्तो?"

सन् २०१८ मा एउटा महा-आश्चर्य घट्यो!

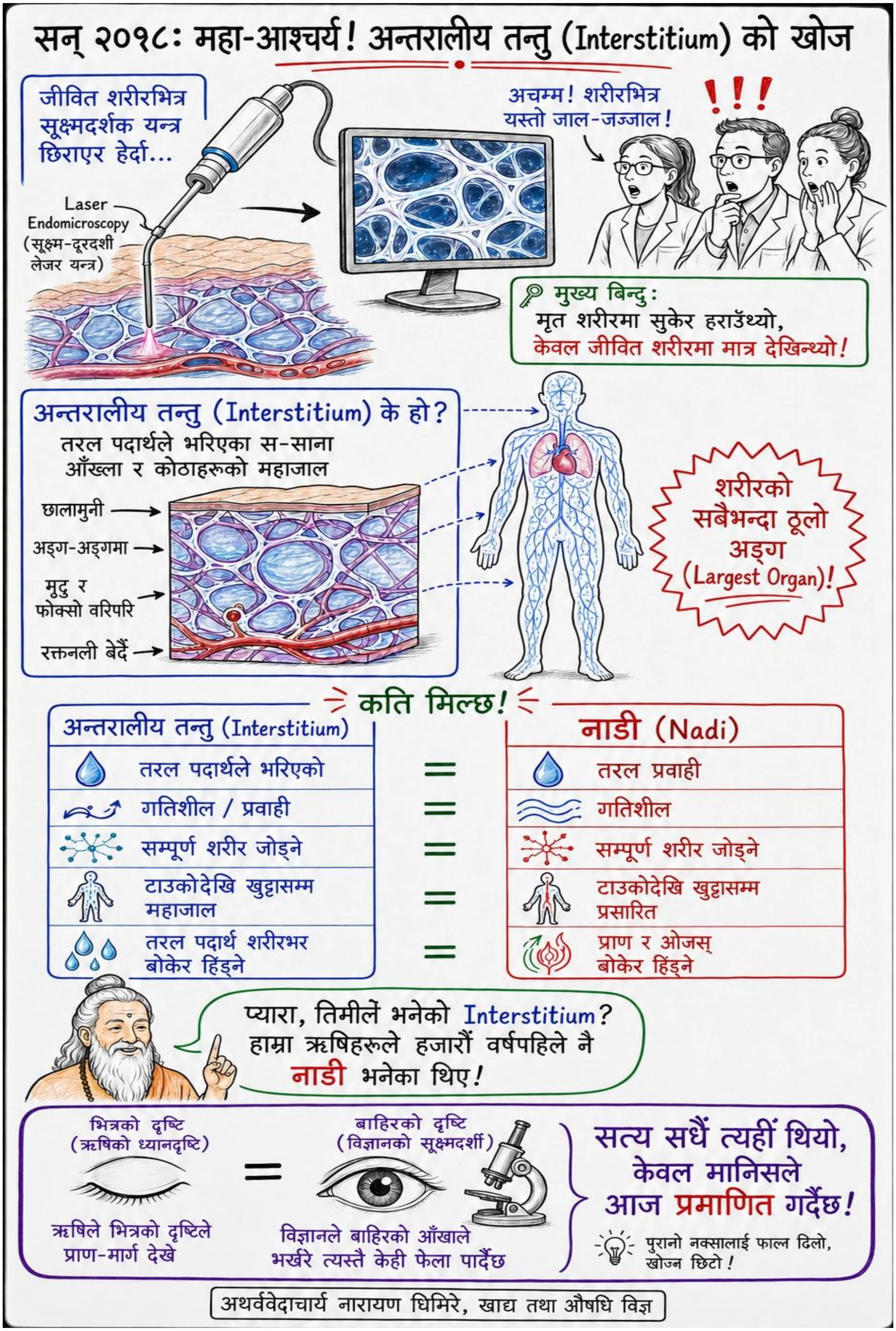
वैज्ञानिकहरूले जीवित मानव शरीरभित्र एउटा नयाँ प्रविधिको सूक्ष्मदर्शक यन्त्र (Laser Endomicroscopy) छिराएर हेरे। उनीहरूले शरीरभित्र एउटा यस्तो विशाल संरचना फेला पारे, जुन सयौँ वर्षदेखिको पोस्टमार्टम र मृत शरीरको चिरफारले सधैँ छुटाउँदै आएको थियो।

मृत शरीरमा त्यो संरचना सुकेर हराउँथ्यो, केवल जीवित शरीरमा मात्र त्यो देखिन सक्थ्यो!

विज्ञानले त्यसलाई नाम दियो: अन्तरालीय तन्तु (Interstitium)।

के रहेछ त त्यो?

त्यो त तरल पदार्थ (Fluid) ले भरिएका स-साना आँख्ला र कोठाहरूको एउटा यस्तो महा-जाल हो, जुन टाउकोदेखि खुट्टासम्म शरीरभरि फैलिएको छ। तिम्रो छालामुनि, तिम्रा अङ्ग-अङ्गमा, मुटु र फोक्सोको वरिपरि, अनि हरेक रक्तनलीलाई बेर्दै यो बगिरहेको छ। यो कति विशाल छ भने, कतिपय वैज्ञानिकहरूले त यसलाई मानव शरीरको सबैभन्दा ठूलो अङ्ग (Largest Organ) नै घोषणा गरिदिए।


सन् २०१८: महा-आश्चर्य! अन्तरालीय तन्तु (Interstitium) को खोज
जीवित शरीरभित्र सूक्ष्मदर्शक यन्त्र छिराएर हेर्दा...
Laser Endomicroscopy (सूक्ष्म-दूरदर्शी लेजर यन्त्र)
अचम्म! शरीरभित्र यस्तो जाल-जञ्जाल!
!!!
मुख्य बिन्दु:
मृत शरीरमा सुकेर हराउँथ्यो,
केवल जीवित शरीरमा मात्र देखिन्थ्यो!
अन्तरालीय तन्तु (Interstitium) के हो?
तरल पदार्थले भरिएका स-साना आँख्ला र कोठाहरूको महाजाल
छालामुनी
अङ्ग-अङ्गमा
मुटु र फोक्सो वरिपरि
रक्तनली बेर्दै
शरीरको सबैभन्दा ठूलो अङ्ग (Largest Organ)!
कति मिल्छ!
अन्तरालीय तन्तु (Interstitium)
तरल पदार्थले भरिएको
गतिशील / प्रवाही
सम्पूर्ण शरीर जोड्ने
टाउकोदेखि खुट्टासम्म महाजाल
तरल पदार्थ शरीरभर बोकेर हिंड्ने
=
नाडी (Nadi)
तरल प्रवाही
गतिशील
सम्पूर्ण शरीर जोड्ने
टाउकोदेखि खुट्टासम्म प्रसारित
प्राण र ओजस् बोकेर हिंड्ने
प्यारा, तिमीले भनेको Interstitium?
हाम्रा ऋषिहरूले हजारौं वर्षपहिले नै नाडी भनेका थिए!
भित्रको दृष्टि (ऋषिको ध्यानदृष्टि)
ऋषिले भित्रको दृष्टिले प्राण-मार्ग देखे
=
बाहिरको दृष्टि (विज्ञानको सूक्ष्मदर्शी)
विज्ञानले बाहिरको आँखाले भर्खरै त्यस्तै केही फेला पार्दैछ
सत्य सधैं त्यहीं थियो, केवल मानिसले आज प्रमाणित गर्दैछ!
पुरानो नक्सालाई फाल्न ढिलो, खोज्न छिटो!
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ

अब रोकिऊ। र, यो आधुनिक वैज्ञानिक वर्णन कुनै वैदिक विद्वान्लाई सुनाऊ। उनी केवल मुस्कुराउनेछन्। र, सुस्तरी भन्नेछन्, "प्यारा, तिमीले जुन 'इन्टरस्टिसियम (Interstitium)' को कुरा गर्दैछौ? के त्यहि जसलाई हाम्रा ऋषिहरूले हजारौँ वर्षपहिले 'नाडी' भनेका थिए।

त्यही मार्ग, जसले शरीरभरि चेतनाको 'प्राण' र जीवनको ऊर्जा 'ओजस्' बोकेर हिँड्छ।"

म यहाँ दाबी गरिरहेको छैन कि 'इन्टरस्टिसियम' नै ठ्याक्कै 'नाडी' हो। विज्ञान अझै बाल्यकालमा छ, उसले अझै अध्ययन गर्दैछ, र हामीले विज्ञानप्रति इमानदार हुनुपर्छ।

तर यो संयोगलाई हेर त! दुवैको स्वभाव कति मिल्छ? दुवै तरल छन्, दुवै गतिशील छन्, दुवै सम्पूर्ण शरीरलाई एकापसमा जोड्ने माध्यम हुन्। हजारौँ वर्षपहिले ऋषिले आँखा बन्द गरेर 'भित्रको दृष्टि' ले जुन प्राण-मार्ग देख्यो, आज विज्ञानले अत्याधुनिक यन्त्रको 'बाहिरको आँखा' बाट भर्खर त्यस्तै केही फेला पार्दैछ।

सत्य सधैँ त्यहीँ थियो, केवल मानिसले आज प्रमाणित गर्दैछ!

यसले पुरानो नक्सालाई "मूर्खता" भनेर फाल्न **ढिलो** अनि गम्भीरतापूर्वक खोज्न **छिटो** गर्नु पर्ने भएको तर्फ संकेत गर्दछ।

त्यसैले, मेरा प्रिय...

त्यो धनुर्धारी लाई फेरी सम्झ। एउटा आँखाले निसाना चुक्यो। दुई आँखाले मात्र गहिराइ आयो। वेदलाई अन्धभक्तिले नपूज। विज्ञानलाई अन्धविश्वासले नपूज। **दुवै आँखा खोल।**

ऋषि नास्तिक थिएनन्, वैज्ञानिक शत्रु होइनन्। ऋषिले शरीरलाई भित्रबाट नक्सा बनाए । ध्यानको पुस्तौंको अनुशासनले। विज्ञानले बाहिरबाट। चिरफार र मापनले। र जहाँ यी दुई नक्सा खप्टिन्छन्, त्यहाँ, हो ठ्याक्कै त्यहाँ, तिमी एउटा मर्मबिन्दुमा औंला राखेर उभिन्छौ। **दुवै भाषामा धाराप्रवाह।**

एउटा सानो कुरा सम्झी राख, मर्म चिकित्सा औषधि-उपचारको **साथी** हो। ठाउँ हो । थप हेरचाहको। डाक्टरको विकल्प होइन। गम्भीर लक्षण देखिए उपचारक कहाँ जाऊ। यो पनि गहिराइकै कुरा हो। एउटा आँखाले मात्र हेर्ने मूर्खता नगर।

सत्य भनेको विश्वास होइन, मित्र। सत्य भनेको अनुभव हो।

म तिमीलाई वेद मान भन्दिनँ। विज्ञान मान पनि भन्दिनँ। म भन्छु, **आफ्नै हत्केलाको बीचमा अर्को बूढी औंलाले बिस्तारै थिच। आँखा चिम्ली। श्वास सुस्ताऊ।** अनि हेर, त्यहाँ के हुन्छ।

त्यो बेला तिमीलाई न वेद चाहिन्छ, न विज्ञान। त्यो बेला तिमी **आफैं** साक्षी बन्छौ। बस्, यति नै।

ॐ। यो ज्ञान सम्पूर्ण प्राणीहरूको कल्याणका लागि प्रयोग होस्।

यस नियमावलीका बारेमा

यो नियमावली एकैसाथ दुई पाठकका लागि लेखिएको हो: **परम्पराको खोजी गर्ने जिज्ञासु**, जसले प्राचीन ऋषिहरूले जसरी जोगाएर राखे ठ्याक्कै त्यसै रूपमा शिक्षा चाहन्छन्, र **आधुनिक मन**, जसले शारीर-रचना (anatomy), शरीरक्रिया (physiology) र चिकित्साविज्ञानले पुष्टि गरेको कुरामा मात्र विश्वास गर्छन्। यी दुईमध्ये एउटा रोज्नुभन्दा यो पुस्तकले हरेक विषयमा दुवै दृष्टिकोण सँगसँगै राख्दछ। जहाँ **वेद परम्पराको** *सुश्रुत संहिता, चरक संहिता, अष्टाङ्ग हृदय* र विशाल वैदिक वाङ्मय बाट लिइएको पारम्परिक दृष्टि भेटिने छ। संग सगै आधुनिक विज्ञानको निकटतम सह-सम्बन्धको स्नायुशरीरक्रिया (neurophysiology), प्रावरणी (fascia) र अन्तरालीय जाल (interstitium), स्वायत्त स्नायु प्रणाली र समकालीन पीडा-अनुसन्धान भेट्नु हुने छ।

यी पृष्ठहरूमा बग्ने मूल विश्वास सरल छ। **वेद र विज्ञान प्रतिस्पर्धी होइनन्। तिनीहरू एउटै वास्तविकतालाई वर्णन गर्ने दुई भाषा हुन्।** ऋषिहरूले शरीरलाई भित्रबाट पुस्तादरपुस्ताको अनुशासित आन्तरिक अवलोकनबाट नक्साङ्कित गरे । आधुनिक विज्ञानले त्यसै शरीरलाई बाहिरबाट चिरफार, प्रतिबिम्बन (imaging) र मापनबाट नक्साङ्कित गर्दछ। जब सहस्राब्दीहरूले छुट्याइएका दुई स्वतन्त्र विधिहरू पटक-पटक शरीरका एउटै सन्धिस्थलहरूतिर औंल्याउँछन्, त्यो मेल तर्फ संकेत गर्नु हाम्रो अभिप्राय हुने छ।

महत्त्वपूर्ण सुरक्षा र दायरा सूचना

सावधानी · सुरक्षा पहिले

मर्म चिकित्सा एक **शक्तिशाली** विधा हो। सुश्रुतले केही मर्मबिन्दुलाई *सद्यः प्राणहर* भनी वर्गीकृत गर्नुभएको छ। लापरवाहीपूर्वक प्रहार वा दबाब दिँदा गम्भीर हानि गर्न सक्ने।

यो नियमावली एक **शैक्षिक पाठ** हो, अभ्यास गर्ने अनुमतिपत्र होइन। हातको दक्षता योग्य गुरुको निगरानीमा मात्र विकास गर्नुपर्छ।

यहाँको कुनै कुराले चिकित्सकीय निदान वा उपचारलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। मर्म चिकित्साले स्वास्थ्य-सेवालाई **परिपूरक** गर्छ; प्रतिस्थापन गर्दैन। जोखिमपूर्ण लक्षण देखिए सधैं उपचारककहाँ पठाउनुहोस्।

© Applied Trainers Training Manual: *आयुर्वेद मर्म चिकित्सा दुई सय घन्टाको पाठ्यक्रम। प्रशिक्षक र उपचारकहरूका लागि तयार पारिएको हो। यस निर्देशिकाको मुख्य उद्देश्य आफ्नो शरीरको आन्तरिक भाषा आफैँ बुझ्ने र मर्म स्पर्शका माध्यमबाट रोग निको पार्ने व्यावहारिक स्वावलम्बनको विकास गर्नु हो। घरैमा बसेर आफ्नै तालिमप्राप्त हातहरूद्वारा आफ्नो स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गराउन यो व्यावहारिक नियमावली लेखिएको हो। यस पुस्तकभित्र समावेश गरिएका सबै ह्वाइटबोर्ड चित्रहरू यस साधनाका अभिन्न शिक्षण सामग्री हुन्।*

यो नियमावली कसरी पढ्ने

प्रिय मित्रहरू!

अलिकति सजग बनौँ, अलिकति होसमा आऔँ। आज म तिमीहरूसँग एउटा अद्‌भूत रहस्यको कुरा गर्दैछु—मर्म चिकित्साको रहस्य।

मर्म के हो? मर्म तिम्रो शरीरभित्र लुकेको त्यो ढोका हो, जहाँ परमात्माले आफ्नो प्राणको ऊर्जालाई सञ्चित गरेर राखेको छ। तर सम्झ, जहाँ अमृत हुन्छ, त्यहाँ विषको सम्भावना पनि सँगै रहन्छ। जहाँ महा-ऊर्जा हुन्छ, त्यहाँ महा-खतरा पनि लुकेको हुन्छ।

ऋषि सुश्रुतले हजारौँ वर्षपहिले परम होसमा रहेर घोषणा गरे—केही मर्महरू **'सद्यः प्राणहर'** हुन्छन्। सद्यः प्राणहर अर्थात्, तिमीले थोरै मात्र लापरवाही गर्यौ, तिम्रो भित्री चेतना अलिकति मात्र निद्रित भयो र तिमीले गलत तरिकाले प्रहार वा दबाब दियौ भने, त्यसले तत्कालै प्राण हर्न सक्छ, गम्भीर हानि पुर्‍याउन सक्छ।

त्यसैले म भन्छु, यो म्यानुयल, यो नियमावली एउटा शैक्षिक पाठ मात्र हो, यो तिम्रो अहंकारको लागि अभ्यास गर्ने अनुमतिपत्र होइन। जबसम्म तिमीभित्र एक योग्य गुरुको जीवन्त निगरानी हुँदैन, जबसम्म तिमीभित्र त्यो क्रेनियल कोमलता र हातको दिव्य दक्षता जाग्दैन, तबसम्म एक्लै कुद्रे प्रयास नगर।

र अर्को कुरा, चिकित्साको एउटा मर्यादा छ। मर्म चिकित्साले आधुनिक चिकित्सा विज्ञानलाई निषेध गर्दैन, बरु त्यसलाई सात्त्विक रूपमा परिपूरक गर्छ। यो कुनै प्रतिस्थापन होइन। यदि तिम्रो अगाडि कोही गम्भीर वा जोखिमपूर्ण लक्षण लिएर आउँछ भने, आफ्नो अहंकारलाई बिसाऊ र उसलाई चिकित्सककहाँ पठाऊ। वा जाऊ। करुणा नै मर्मको पहिलो नियम हो।

यो गहन व्यावहारिक ज्ञान दुई सय घण्टाको 'आयुर्वेद मर्म चिकित्सा प्रशिक्षक पाठ्यक्रम' को रूपमा तयार पारिएको हो। यस निर्देशिकाको मुख्य उद्देश्य आफ्नो शरीरको आन्तरिक भाषा आफैँ बुझ्ने र मर्म स्पर्शका माध्यमबाट रोग निको पार्ने व्यावहारिक स्वावलम्बनको विकास गर्नु हो। घरैमा बसेर आफ्नै तालिमप्राप्त हातहरूद्वारा आफ्नो स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गराउन यो व्यावहारिक नियमावली

लेखिएको हो। यस पुस्तकभित्र समावेश गरिएका सबै ह्वाइटबोर्ड चित्रहरू यस साधनाका अभिन्न शिक्षण सामग्री हुन्।

यो म्यानुयललाई कसरी बुझ्ने? यसको भित्री लय के हो?

जीवन एउटा लय हो, एउटा संगीत हो। यदि तिमीले यो पुस्तक रुपी म्यानुयलको भित्री संगीतलाई बुझ्यौ भने, तिमीले यसको हरेक अध्यायलाई एकै नजरमा आत्मसात् गर्न सक्छौ।

यस पुस्तकलाई एउटा सुन्दर चार-भागे लयमा बुनिएको छः

पहिलो लय वेदः पारम्परिक दृष्टि यहाँ प्राचीन ऋषिहरू र गुरुपरम्पराका शब्दहरू गुञ्जायमान छन्। यहाँ तिमीले प्राण, दोष, स्रोत, ओजस्, र तिम्रो दृश्य आँखाले नदेख्ने त्यो सूक्ष्म शरीरको गहिरो आँखा पाउनेछौ। यो अध्यात्मको पाटो हो।

दोस्रो लय विज्ञान: वैज्ञानिक सहसन्ध अध्यात्म र विज्ञान दुई विपरित ध्रुव होइनन्, दुवै एउटै सत्यका दुईवटा पाटा हुन्। यहाँ तिमीले आधुनिक विज्ञानको आँखाबाट स्नायु, स्नायु-जालिका (plexus), प्रावरणी (fascia), प्रतिवर्त-चाप (reflex arc), र मापनयोग्य शरीरक्रियाको वैज्ञानिक ढाँचालाई बुझ्नेछौ।

तेस्रो लय अभ्यासः कसरी गर्ने यो क्रिया हो, यो ध्यान हो। ठ्याक्कै कहाँ औंला राख्ने? कति दबाब दिने? कता घुमाउने? घडीको दिशामा वा स्थिर? कति बेर सम्म राख्ने र त्यसबाट भित्र कस्तो उर्जा तरंगित हुन्छ—यो त्यसको व्यावहारिक प्रयोग हो।

चौथो लय सावधानीः सुरक्षा पहिले यो तिम्रो होसको कडा परीक्षा हो। यो बिन्दु कसलाई दिनु हुँदैन? कुन अवस्थामा जोगिनुपर्छ? यो त्यो चेतावनी हो जसलाई तिमीले जीवनमा कहिल्यै पनि बिर्सनु हुँदैन।

म तिमीलाई एउटा व्यावहारिक सुझाव दिन्छु। भाग I र II लाई क्रमैसँग, बग्दै गरेको नदीजस्तै शान्त भएर पढ, किनकि यसले तिम्रो भित्री शब्दावलीको जग निर्माण गर्छ। त्यसपछि भाग III, IV र V लाई तिम्रो आफ्नो क्षेत्रीय सन्दर्भ-म्यानुयल जस्तै प्रयोग गर। तिमी शरीरको जुन क्षेत्रमा ऊर्जा जगाउँदैछौ, सीधा त्यही पृष्ठ खोल र ध्यानस्थ भएर काम सुरु गर। सजग बनौँ... होसमा आऔँ !

विषय-सूची

भाग I आधारशिला: ज्ञानका दुई आँखा

1. मर्म भनेको के हो? वेद र विज्ञानको परिभाषा
2. विज्ञान–वेद सेतु: एउटै वास्तविकता, फरक भाषा
3. प्राण, नाडी, चक्र, त्रिदोष र ओजस्
4. आधुनिक शरीर-नक्सा: प्रावरणी, अन्तरालीय तन्तु र स्नायु प्रणाली

भाग II नक्सा: 107 मर्मको शारीर-रचना र वर्गीकरण

5. सुश्रुतद्वारा 107 बिन्दुको वर्गीकरण
6. शरीर-नक्सा: मर्महरूको क्षेत्रीय वितरण
7. पाँच संरचनात्मक प्रकार (पञ्चभौतिक शारीर-रचना)
8. आघातका पाँच प्रभाव र तिनले सुरक्षाबारे सिकाउने कुरा

भाग III निदान: छुनुअघि शरीर पढ्ने

9. निदानको उपकरणका रूपमा आयुर्वेद मुख-नक्साङ्कन
10. प्रकृति र विकृति पढ्ने (बनोट र असन्तुलन)

भाग IV व्यावहारिक चिकित्सा: क्षेत्र-अनुसार

11. प्रविधिका आधार: उपकरण, दबाब, दिशा, अवधि
12. हात र पाखुराका मर्म
13. खुट्टा र गोडाका मर्म
14. टाउको र घाँटीका मर्म
15. तेल, सहायक साधन र सत्र निर्माण

भाग V सुरक्षा, नैतिकता र अभ्यास

16. निषेध र शक्तिशाली बिन्दुहरू
17. सामान्य अवस्थाहरूका लागि नमुना प्रोटोकल
18. उपचारक: आत्म-हेरचाह, नैतिकता र उपस्थिति
    - संस्कृत शब्दावली
    - टिप्पणी, स्रोत र थप अध्ययन

आयुर्वेदमा अनुहार हेरेर स्वास्थ्य परीक्षण [चित्रात्मक पुस्तिका (Pictorial Pocket Booklet)]

भाग-I

आधारशिला

ज्ञानका दुई आँखा

"एउटा आँखाले हामी देखिएको कुरा देख्छौं; दुई आँखाले हामी गहिराइ अनुभव गर्छौं।" मर्म बुझ्न तपाईंलाई वेदको आँखा र विज्ञानको आँखा सँगसँगै चाहिन्छ। भाग I ले तपाईंलाई त्यही गहिराइ दिन्छ।

1. मर्म भनेको के हो? वेद र विज्ञानको परिभाषा

संस्कृत शब्द **मर्म** मूल धातु *मृ* ("मर्नु") र त्यससँग जोडिने प्रत्ययबाट बनेको हो, जसले "मरणशील" वा "मार्न सक्ने" भन्ने अर्थ दिन्छ। त्यसैले शास्त्रीय अर्थमा मर्म भनेको **संवेदनशील जीवन-बिन्दु** हो। जहाँ आघातले गहिरो चोट पुऱ्याउन वा ज्यानै लिन सक्छ। तर जुन संवेदनशीलताले मर्ममा प्रहार गर्नु खतरनाक बनाउँछ, त्यही संवेदनशीलताले त्यसलाई उपचारका लागि बहुमूल्य बनाउँछ। जुन बिन्दुले हानि गर्न सक्छ, त्यही बिन्दुले निको पनि पार्न सक्छ। यो दोहोरो स्वभाव नै सम्पूर्ण विज्ञानको कुञ्जी हो।

मर्म विद्या उपचार-कक्षमा जन्मेको होइन। यो **युद्धभूमि**मा र शल्यउपचारकको पालमा जन्मेको हो। सबभन्दा पुरानो व्यवस्थित विवरण प्राचीन वैदिक महान् शल्य-ग्रन्थ *सुश्रुत संहिता*मा देखापर्छ । जहाँ सुश्रुतले बिन्दुहरूलाई ठ्याक्कै गणना र स्थान-निर्धारण गर्नुहुन्छ, किनभने शल्यउपचारक र योद्धा दुवैलाई शरीरका कुन क्षेत्र कहिल्यै काट्नु वा प्रहार गर्नु हुँदैन भन्ने ठ्याक्कै थाहा हुनुपर्थ्यो। यही रक्षात्मक, शारीर-रचनात्मक ज्ञानबाट आज हामीले अभ्यास गर्ने उपचारकला विकसित भयो।

शास्त्रीय परिभाषा

वेद · पारम्परिक दृष्टि

सुश्रुतले मर्मलाई पाँच शारीरिक तन्तुहरूको मिलनस्थल भनी परिभाषित गर्नुहुन्छ: **मांस** (muscle), **सिरा** (नस — धमनी र शिरा), **स्नायु** (बन्धन र कण्डरा), **अस्थि** (हाड) र **सन्धि** (जोर्नी)।

तर ग्रन्थहरू जोड दिन्छन् — मर्म यो भौतिक सन्धिभन्दा बढी हो। यो त्यो स्थान हो जहाँ **प्राण** (जीवनशक्ति), **ओजस्** (जीवन-सार) र **तेजस्** (आन्तरिक आभा) तीन **दोष** — वात, पित्त र कफ — र मनका तीन गुण: सत्त्व, रजस् र तमससँग एकत्रित भई मिल्छन्।

परम्पराको भाषामा भन्दा: *"मर्महरू ती जीवन-सन्धिस्थल [मिलन स्थल] हुन् जहाँ स्थूल शरीर र सूक्ष्म शरीर भेट्छन्। तिनीहरू प्राणको प्रवाह नियन्त्रण गर्ने स्विच हुन्।"*

त्यो शास्त्रीय परिभाषा ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्, किनकि त्यसमै एउटा उल्लेखनीय दाबी निहित छ: मर्म ठ्याक्कै त्यो स्थान हो जहाँ **धेरै फरक-फरक प्रकारका तन्तु एकैचोटि भेला हुन्छन्।** मांसपेशीको बीच होइन,

हाडको दण्ड होइन, बरु *सन्धि [Joint]* — जहाँ मांसपेशी कण्डरामा बदलिन्छ, जहाँ नस प्रावरणी-तह छेड्छ, जहाँ स्नायु जोर्नी नजिक सतहमा आउँछ। यो विचार समाती राख्नुहोस्, किनकि आधुनिक शारीर-रचना पनि स्वतन्त्र रूपमा यही अवलोकनमा पुग्यो।

तिमीले कहिल्यै विचार गरेका छौ—नदीको सबैभन्दा शक्तिशाली र ऊर्जावान् ठाउँ कुन हो? त्यो नदीको बीचको कडा धार होइन, बरु त्यो ठाउँ हो जहाँ दुईवटा नदीहरू एकापसमा मिसिन्छन्—जसलाई हामी 'त्रिवेणी' वा 'संगम' भन्छौँ। त्यहाँ एउटा अनौठो भँवर [भूमरी] पैदा हुन्छ।

हाम्रो शरीरको रहस्य पनि ठ्याक्कै यही हो।

ऋषिहरूले जब शरीरको 'मर्म' खोजे, तब उनीहरूले कुनै कडा हड्डी वा सीधा दण्डलाई रोजेनन्। उनीहरूले त शरीरका ती कुना र मोडहरू रोजे, जहाँ रूपान्तरण भइरहेको छ। जहाँ 'सन्धि' (Joints or Junctions) छ।

यो विचारलाई तिम्रो मनको गहिराइमा समातेर राख।

किनकि, प्राचीन ऋषिको यो दर्शन र आजको आधुनिक शारीर-रचना विज्ञान (Modern Anatomy) दुवै स्वतन्त्र रूपमा ठ्याक्कै यही एउटै निष्कर्षमा पुगेका छन्।

विज्ञानले आज के भन्छ?

विज्ञान भन्छ - जहाँ मांसपेशी समाप्त भएर सेतो, कडा कण्डरा (Tendons) मा बदलिन्छ (Myotendinous Junction), त्यहाँ शरीरको सबैभन्दा बढी तनाव र शक्ति केन्द्रित हुन्छ। जहाँ रक्तनली र नसहरूले प्रावरणीको तह (Fascial Layers) लाई छेडेर भित्र-बाहिर गर्छन्, र जहाँ मुख्य स्नायुहरू (Nerves) जोर्नीको ठीक नजिकै आएर शरीरको सतह (Surface) मा आउँछन्, त्यहाँ जैविक-विद्युतीय तरंग (Bio-electric signals) सबैभन्दा तीव्र हुन्छन्।

आयुर्वेदले हजारौँ वर्षपहिले नै घोषणा गरिदिएको थियो, **"सन्धि"** नै त्यो ठाउँ हो जहाँ प्राणको पहरेदार बस्छ।

ऋषिले जुन संवेदनशील विन्दुलाई 'मर्म' भने, आजको न्यूरो-एनाटोमी (Neuro-anatomy) ले त्यसलाई 'High-density Neurovascular Zones' (स्नायु र रक्तनलीको बाक्लो उपस्थिति भएको क्षेत्र) भन्दछ।

सत्य कति सरल छ! ऋषिले चेतनाको आँखाले त्यही जंक्सन देखे, जहाँ आज विज्ञानले स्नायु र मांसपेशीको मिलन देखिरहेको छ। यो शरीर केवल मासु र हड्डीको थुप्रो होइन, यो त करोडौँ सन्धि र सङ्गमहरूको एउटा जीवित उत्सव हो!

वैज्ञानिक परिभाषा

> **विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध**
> आधुनिक शारीर-रचनाको भाषामा, मर्मबिन्दुहरू **स्नायु-रक्तवाहिनी गुच्छा (neurovascular bundle)**, **स्नायु जालिका (nerve plexus)** र **मांसप्रावरणी ट्रिगर पोइन्ट (myofascial trigger**

point) सँग बलियो सहसम्बन्ध राख्छन् — ठ्याक्कै ती स्थान जहाँ स्नायु, नस र संयोजी-तन्तुका तह काटिन्छन्।

मर्म प्रायः त्यहाँ हुन्छ जहाँ प्रावरणी-तहहरू काटिन्छन्। वा जहाँ स्नायु र रक्तवाहिनी सँगै प्रावरणी (fascia) छेडेर सतहमा पुग्छन्। शारीर-रचनात्मक रूपमा यी शरीरका **स्विचिङ स्टेशन** हुन्। साना क्षेत्र जहाँ उत्तेजनाले दिइएको दबाबभन्दा कैयौं गुणा ठूलो प्रभाव उत्पन्न गर्छ। किनभने तिनी स्नायु र रक्तसञ्चार जालसँग जोडिएका हुन्छन्।

त्यस्तो बिन्दु उत्तेजित गर्दा छाला र प्रावरणीका संवेदी ग्राहक (receptor) सक्रिय हुन्छन्। सङ्केत परिधीय स्नायुहरूबाट मेरुदण्ड र मस्तिष्कमा पुग्छ। एन्डोर्फिन र सेरोटोनिनजस्ता स्नायुसंवाहक (neurotransmitter) निष्कासन गराउँछ। र **स्वायत्त स्नायु प्रणाली**को सन्तुलनलाई विश्राम, मरम्मत र शान्तितिर सार्छ।

ध्यान दिनुहोस् — यी दुई परिभाषा एउटै कुरा वर्णन गर्दैछन्। ऋषि भन्छन् “मांस, सिरा, स्नायु, अस्थि र सन्धिको सन्धिस्थल, जहाँ प्राण एकत्रित हुन्छ।” शारीर-रचनाविद् भन्छन् “स्नायु-रक्तवाहिनी सन्धि जहाँ प्रावरणी-तह काटिन्छन्, स्नायु प्रणालीसँग जोडिएको हुन्छ।”

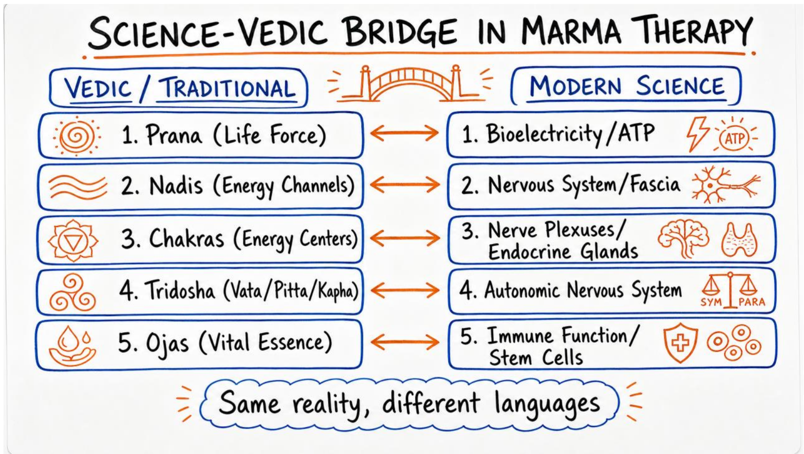
शब्दावली हटाइदिनुहोस् भने **नक्सा उस्तै छ।** यही मेल नै यसपछिका सबै कुराको जग हो। अध्याय 2 ले यसलाई स्पष्ट पार्छ।

“जीवन-बिन्दु [vital point]” नै सही अनुवाद किन हो

अङ्ग्रेजीमा मर्मको पूर्ण समानार्थी शब्द छैन। “प्रेसर पोइन्ट” अत्यन्तै यान्त्रिक छ; “एक्युपोइन्ट” अर्कै परम्परा ल्याउँछ; “नर्भ सेन्टर” ले भौतिक तह मात्र समेट्छ। यस नियमावली भरि त्यसैले यो म्यानुयलमा हामीले यसलाई **जीवन-बिन्दु [vital point]** भनि समकक्षी अनुवाद गरेका छौं। किनकि मर्म दुवै अर्थमा vital छ। यो प्राण र शारीरिक सङ्केतले *जीवन्त* छ । र यो *अत्यावश्यक* छ, जुन बिन्दुमा जीवन र स्वास्थ्य अडिन्छ। मर्म, सरल भाषामा, त्यो स्थान हो जहाँ सानो, कुशल स्पर्शले एकैचोटि शरीरको सहकार्य गर्ने फरक फरक प्रणालीलाइ छुन्छ।

2. विज्ञान–वेद सेतु: एउटै वास्तविकता, फरक भाषा

यस नियमावलीको सबभन्दा महत्त्वपूर्ण विचार एउटै चित्रमा समेटिएको छ। त्यसको बृस्तृत व्याख्या यस अघि समेत भएको छ। अब फेरी यसलाई नजिकैबाट पुन: हेर्नुहोस्। किनकि यो यस सम्बन्धको चुरो ज्ञानको वैचारिक मेरुदण्ड हो।



चित्र 2.1 — विज्ञान–वेद सेतु: पाँच पारम्परिक अवधारणा र तिनका पाँच आधुनिक सहसम्बन्ध।

यहाँ हामि पुन: पाँच पारम्परिक अवधारणा; पाँच आधुनिक सहसम्बन्ध; तिनबीच एउटै सेतु बारे कुरा गर्ने छौ। आउनुहोस्, त्यो सेतु एक-एक केश्रामा गहिरिएर अबलोकन गरौँ। जसको हरेक जोडी त्यो स्थान हो जहाँ ऋषिहरूको आन्तरिक-अवलोकन विधि र विज्ञानको बाह्य-मापन विधि भेट्छन्।

1. प्राण ↔ जैवविद्युत् र कोशिकीय ऊर्जा

वेद · पारम्परिक दृष्टि

प्राण जीवनशक्ति हो: त्यो सूक्ष्म प्रवाह जसले शरीरलाई चलायमान बनाउँछ, श्वास, रक्तसञ्चार र विचार सञ्चालन गर्छ, र मृत्युमा फिर्ता हुन्छ। यो हावा होइन, यद्यपि यो श्वासमा सवार हुन्छ। यो *जीवित हुने क्षमता* हो। जीवित शरीर र मृत्युको एक क्षणपछिको त्यही शरीरबीचको भिन्नता, जब भौतिक रूपमा अझै केही बदलिएको हुँदैन।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

आधुनिक शरीरक्रियाले एक शाब्दिक **जैवविद्युतीय शरीर** चिन्छ। हरेक कोशिकाले आफ्नो झिल्लीमा भोल्टेज कायम राख्छ; स्नायुहरू विद्युतीय आवेगबाट सक्रिय हुन्छन्; मुटु एउटा विद्युतीय तरङ्गले गति पाउँछ जसलाई हामी ECG मा पढ्छौं। रासायनिक तहमा, जीवन **ATP** मा चल्छ — माइटोकोन्ड्रियामा बन्ने सार्वत्रिक ऊर्जा-मुद्रा। भित्रबाट वर्णन गरिएको प्राण, बाहिरबाट वर्णन गरिएको शरीरको जैवविद्युतीय र चयापचयी [metabolish] ऊर्जाजस्तै उल्लेखनीय रूपले व्यवहार गर्छ — एउटा प्रवाह, जुन रोकिँदा त्यसैलाई हामी मृत्यु भन्छौं।

2. नाडी ↔ स्नायु प्रणाली र प्रावरणी जाल

वेद · पारम्परिक दृष्टि

नाडी ती मार्ग हुन् जसबाट प्राण बग्छ — पारम्परिक रूपमा हजारौंको सङ्ख्यामा भनिएका, जसमध्ये तीन प्रमुख छन्: *इडा, पिङ्गला* र *सुषुम्ना*, जुन मेरुदण्डको अक्षसँगै दौडन्छन्। तिनले शरीरको सूक्ष्म तार र नली एकैसाथ बनाउँछन्।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

शरीरमा दुई महान् निरन्तर जाल छन् जसले जताततै सङ्केत बोक्छन्: **स्नायु प्रणाली** (विद्युतीय सङ्केतन) र **प्रावरणी/ संयोजी-तन्तु जाल** (यान्त्रिक र तरल सङ्केतन)। प्रावरणी अब हरेक मांसपेशी, नस र अङ्गलाई बेर्ने एउटै निरन्तर जाल मानिन्छ - आफैंमा शरीरव्यापी सञ्चार प्रणाली। नाडीहरूलाई असंख्य सूक्ष्म मार्गहरू भनी वर्णन गरिएको, जुन केन्द्रीय मेरुदण्ड-अक्षमा मिल्न आउँछन्, स्नायु र प्रावरणी मेरुदण्डमा मिल्न आउने कुरासँग सफासँग मेल खान्छ।

3. चक्र ↔ स्नायु जालिका र अन्तःस्रावी ग्रन्थि

वेद · पारम्परिक दृष्टि

चक्र केन्द्रीय अक्षसँगै क्रमबद्ध प्रमुख ऊर्जा-केन्द्र हुन्, हरेकले शरीरको एक क्षेत्र र अनुभवको एक क्षेत्र सञ्चालन गर्छ - आधारमा अस्तित्व र स्थिरतादेखि शिखरमा अन्तर्दृष्टि र अतिक्रमणसम्म।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

शास्त्रीय चक्र-स्थानहरू शरीरका प्रमुख **स्नायु जालिका** (त्रिकास्थि, सौर/उदर जालिका, हृदय जालिका, ग्रैव जालिका) र **अन्तःस्रावी ग्रन्थि** (प्रजनन ग्रन्थि, अधिवृक्क, अग्न्याशय, थाइमस, थाइरोइड, पिट्युटरी, पिनियल) सँग उल्लेखनीय रूपले मेल खान्छन्। दुवै नियन्त्रण-केन्द्र हुन्: घना रिले-स्टेशन जहाँ पूरै क्षेत्रका सङ्केत भेला, एकीकृत र प्रेषित हुन्छन्। चक्र र जालिका-ग्रन्थि गुच्छा एउटै केन्द्रका दुई पाठ हुन्।

4. त्रिदोष ↔ स्वायत्त स्नायु प्रणाली र नियामक शरीरक्रिया

वेद · पारम्परिक दृष्टि

त्रिदोष — वात (गति), पित्त (रूपान्तरण) र कफ (संरचना र सङ्गठन) — ती तीन कार्यात्मक सिद्धान्त हुन् जसको सन्तुलन स्वास्थ्य हो र जसको गडबडी रोग हो। वातले चलाउँछ, पित्तले पकाउँछ, कफले बनाउँछ र बाँध्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

स्वायत्त स्नायु प्रणालीले अनैच्छिक शरीरलाई दुई बाहुबाट सञ्चालन गर्छ: **सहानुभूतिक** ("लड वा भाग," उत्तेजित र तीव्र पार्ने) र **परासहानुभूतिक** ("विश्राम र पाचन," शान्त र पुनःस्थापना गर्ने), र समग्रलाई सन्तुलन (homeostasis) तिर नियमन गरिन्छ। वातको छिटो, चलायमान, सुकाउने स्वभावले सहानुभूतिक उत्तेजनालाई प्रतिबिम्बित गर्छ; कफको ढिलो, निर्माणकारी, भिजाउने स्वभावले परासहानुभूतिक उपचयनलाई; र पित्तले एउटालाई अर्कोमा बदल्ने चयापचयी र रूपान्तरणकारी प्रक्रियालाई। मर्म चिकित्सा मुख्यतः **यही स्वायत्त सन्तुलन सारेर** काम गर्छ।

5. ओजस् ↔ प्रतिरक्षा कार्य र तन्तु-जीवनीशक्ति

वेद · पारम्परिक दृष्टि

ओजस् शरीरका सबै तन्तुको परिष्कृत सार हो — असल पाचन र असल जीवनशैलीको अन्तिम, सबभन्दा बहुमूल्य निचोड। यो प्रतिरक्षा, सहनशीलता, चमक, स्थिरता र जीवनीशक्तिको आभाको आधार हो। ओजस् बलियो हुँदा मानिस सशक्त र दीप्तिमान् हुन्छ; क्षीण हुँदा कमजोर, चिन्तित र रोग-प्रवण।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

ओजस्को आधुनिक सहसम्बन्ध **प्रतिरक्षा-क्षमता र तन्तु-पुनरुत्पादन** हो — प्रतिरक्षा प्रणालीको सक्रियता, आन्द्राको पर्खालको अखण्डता, मूल-कोशिका (stem cell) मा रहेको भण्डार, र शरीरको समग्र उपचयी, मरम्मत-क्षमता। ओजस् र प्रतिरक्षा-पुनरुत्पादक कार्य दुवैले एउटै कुरा वर्णन गर्छन्: शरीरको सहनशीलताको गहिरो भण्डार, असल जीवनशैलीले बिस्तारै बनाउने र तनाव, खराब निद्रा र खराब पाचनले खर्चिने।

एउटै वास्तविकता, फरक भाषा। यही वाक्य सम्झनुपर्ने हो। ऋषिहरूले प्राण र नाडी वर्णन गर्दा रूपकमा बोलेका थिएनन्; तिनले अनुशासित ध्यानले भित्रबाट देखाएको कुरा रिपोर्ट गरेका थिए। विज्ञानले जैवविद्युत् र प्रावरणीको कुरा गर्दा परम्परालाई "गलत साबित" गर्दैन; यो त्यही शरीरलाई बाहिरबाट वर्णन गरिरहेको छ। कुशल मर्म उपचारक **द्विभाषी** बन्छ । एकैसाथ प्राण र शरीरक्रियामा सोच्न सक्ने, र भक्त र शङ्कालु दुवैलाई उनीहरूले विश्वास गर्ने भाषामा काम बुझाउन सक्ने।

यो सेतुलाई पहिलेभन्दा कम रूपकात्मक बनाउने एउटा हालैको वैज्ञानिक खोज पनि छ। 2018 मा अनुसन्धानकर्ताहरूले **अन्तरालीय तन्तु (interstitium)** वर्णन गरे। सम्पूर्ण शरीरको संयोजी-तन्तुभरि दौडने एउटा निरन्तर, तरलले भरिएको जाल, जुन लसीका (lymphatic) प्रणालीमा निकास हुन्छ, र जसका खोजकर्ताहरूले यसलाई शरीरको सम्भवतः सबभन्दा ठूलो अङ्गहरूमध्ये एक भनी प्रस्ताव गरे। यो ठ्याक्कै त्यस्तै निरन्तर, शरीरव्यापी, तरल मार्ग-प्रणाली हो जसलाई परम्पराले नाडी भन्थ्यो। अध्याय 4 मा यसको विस्तृत पक्ष प्रकाश पारिएको छ।

3. प्राण, नाडी, चक्र, त्रिदोष र ओजस्

अध्याय 2 ले पाँच सेतु-अवधारणा एक नजरमा प्रस्तुत गऱ्यो। यो अध्यायले हरेकलाई यति विकास गर्छ कि तपाईंले त्यो सिकाउन, त्यससँग तर्क गर्न र विद्यार्थीका प्रश्नको उत्तर दिन सक्नुहुन्छ। यी पाँच विचार तपाईंले दिने हरेक उपचारको कार्यगत शब्दावली हुन्।

3.1 प्राण — जीवनशक्ति र यसका पाँच गति

प्राण एउटै अविभाजित ऊर्जा होइन। परम्पराले **पाँच वायु** ("हावा," प्राणका उपप्रकार) वर्णन गर्छ जसले शरीरमा गतिका प्रमुख दिशाहरू सञ्चालन गर्छन्। तिनलाई चिन्दा "ऊर्जा" को अस्पष्ट कुरा एउटा ठोस कार्यात्मक नक्सामा बदलिन्छ।

वायु	स्थान र दिशा	सञ्चालन गर्छ	आधुनिक सहसम्बन्ध
प्राण वायु	टाउको र छाती; भित्र/तल	श्वासप्रश्वास, निल्ने, संवेदी ग्रहण, मुटु	ग्रहण, हृदय-श्वास सञ्चालन, ध्यान
उदान वायु	घाँटी; माथि	बोली, श्वास फेर्ने, प्रयास, ऊर्ध्व ऊर्जा, इच्छाशक्ति	अभिव्यक्ति र चेष्टा, स्वर-कार्य
समान वायु	नाभि; सन्तुलनकारी	पाचन, आत्मसात्, चयापचयी अग्नि (अग्नि)	पाचन र चयापचयी नियमन
अपान वायु	श्रोणि; तल	मलविसर्जन, रजस्वला, प्रसव, अधोमुखी विसर्जन	उत्सर्जन र प्रजनन कार्य, स्थिरता
व्यान वायु	सम्पूर्ण शरीर; बाहिर	रक्तसञ्चार, प्रतिवर्त, सबै गतिको समन्वय	प्रणालीगत रक्तसञ्चार र पूर्ण-शरीर समन्वय

यो मर्मका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ: हरेक मर्मबिन्दुले प्रायः एक वा दुई वायुलाई सबभन्दा बलियोसँग प्रभावित गर्छ। पेटको तल्लो भागको बिन्दुले *अपान* (उत्सर्जन, प्रजनन) मार्फत काम गर्छ। घाँटीको बिन्दुले *उदान* (स्वर, ऊर्ध्व ऊर्जा) मार्फत। नाभि वरिपरिका बिन्दुले *समान* (पाचन) मार्फत। बिन्दु छान्दा तपाईं प्राणको कुन गतिलाई सघाउने भन्ने छान्दै हुनुहुन्छ। यो बिन्दु-चयनको पारम्परिक तर्क हो, र यो फरक-फरक मेरुदण्ड-तह र स्नायु जालिकाले फरक-फरक अङ्ग प्रणाली सञ्चालन गर्छन् भन्ने आधुनिक अवलोकनसँग राम्ररी मेल खान्छ।

3.2 नाडी — प्रवाहका मार्ग

तीन प्रमुख नाडीलाई नामैले चिन्न लायक छ किनकि तिनले सम्पूर्ण सूक्ष्म शरीर-रचनालाई व्यवस्थित गर्छन्। **इडा** शीतल, चन्द्र, ग्रहणशील मार्ग हो, बायाँ र परासहानुभूतिक, पुनःस्थापनात्मक स्वरसँग सम्बन्धित। **पिङ्गला**

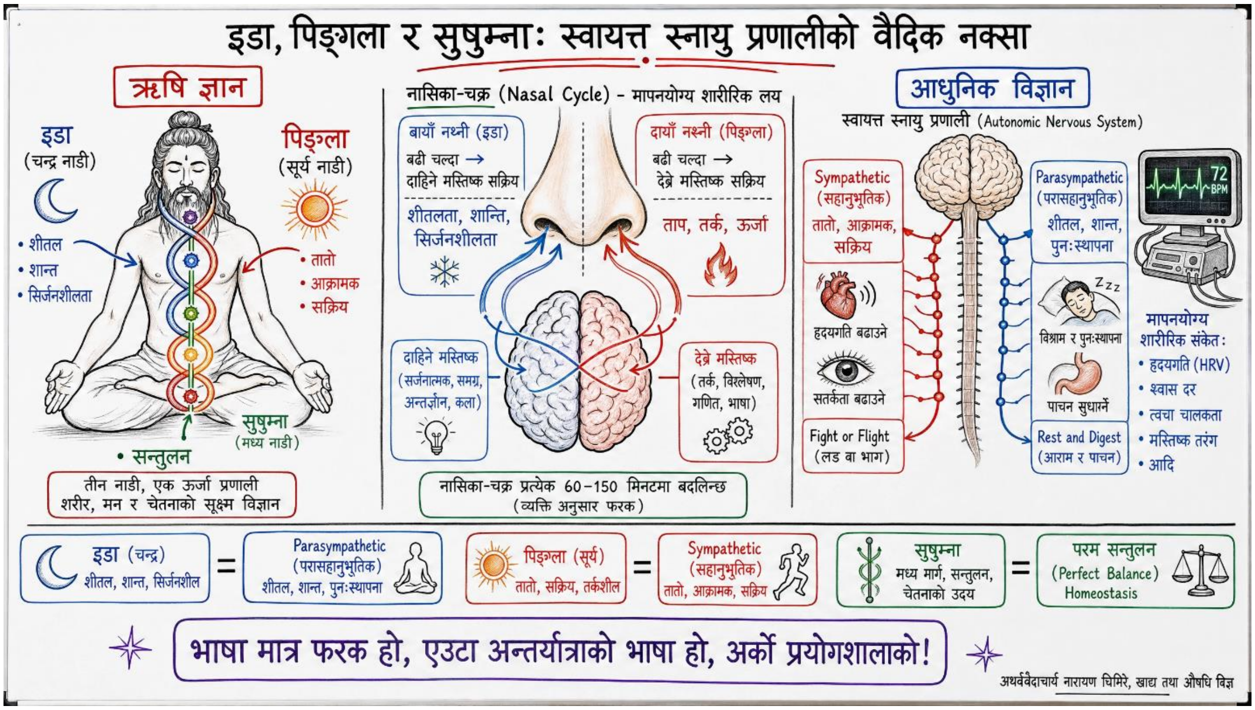
तातो, सौर, सक्रिय मार्ग हो, दायाँ र सहानुभूतिक, उत्तेजनात्मक स्वरसँग सम्बन्धित। **सुषुम्ना** मेरुदण्ड-अक्षसँगैको केन्द्रीय मार्ग हो जसबाट इडा र पिङ्गला सन्तुलित हुँदा उच्च अवस्थाहरू उत्पन्न हुन्छन्।

> **विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध**
> यो पहिलो सुनाइमा लाग्नेजति शरीरक्रियाका लागि अपरिचित होइन। स्वायत्त स्नायु प्रणालीमा साँच्चै एउटा शीतल / पुनःस्थापना गर्ने बाहु र एउटा तातो/सक्रिय पार्ने बाहु छ, र स्वास्थ्य साँच्चै तिनको सन्तुलनमा निर्भर हुन्छ। श्वास बायाँ र दायाँ नथ्नीबीच फेरबदल हुने वर्णन (*नासिका-चक्र*) एक मापनयोग्य शारीरिक लय हो जुन स्वायत्त प्रभुत्वको परिवर्तनसँग जोडिएको छ। इडा र पिङ्गलाले भित्रबाट त्यही फेरबदल हुने स्वायत्त सन्तुलन वर्णन गर्छन् जुन उपकरणले बाहिरबाट रेकर्ड गर्छन्।

इडा र पिङ्गला: शरीरभित्रको मौसम र स्वायत्त सन्तुलन

अब अलिकति भित्र छिरेर हेरौं। तिमीलाई लाग्न सक्छ, यो इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना नाडीका कुरा त केवल जोगी-सन्यासीका आध्यात्मिक गफ हुन्, शरीरको वास्तविक विज्ञानसँग यसको के सम्बन्ध होला?

तर पर्ख! यो पहिलो सुनाइमा जति रहस्यमय लाग्छ, आधुनिक शरीरक्रिया विज्ञान (Physiology) का लागि यो कति पनि अपरिचित र नयाँ कुरा होइन। विज्ञानले आज यसलाई अर्कै नाम दिएर स्विकारिसकेको छ।



हाम्रो शरीरभित्र एउटा व्यवस्था छ, जसलाई विज्ञानले **स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System - ANS)** भन्दछ। यसका दुईवटा हात छन्, दुईवटा बाहु छन्।

एउटा बाहु हो—**सिम्प्याथेटिक (Sympathetic)**, जुन तातो छ, आक्रामक छ, सक्रिय पार्ने बाहु हो। जब तिमीले कुनै काम गर्नुछ, दगुर्नुछ, वा लड्नुछ, यसले शरीरलाई तातो बनाउँछ। र, अर्को बाहु हो—**प्यारासिम्प्याथेटिक (Parasympathetic)**, जुन एकदमै शीतल छ, शान्त छ, र तिम्रो शरीरलाई

पुनःस्थापना (Rest and Digest) गर्ने बाहु हो। तिम्रो पूर्ण स्वास्थ्य र जीवनको आनन्द ठ्याक्कै यिनै दुई बाहुहरूको परम सन्तुलनमा निर्भर हुन्छ।

ऋषिहरूले हजारौँ वर्षपहिले ठ्याक्कै यही सन्तुलनलाई फेला पारेका थिए। उनीहरूले त्यो तातो, सक्रिय बाहुलाई **'पिङ्गला' (सूर्य नाडी)** भने र त्यो शीतल, शान्त बाहुलाई **'इडा' (चन्द्र नाडी)** भने।

र, सबैभन्दा अचम्मको कुरा त के छ भने, यो सन्तुलन कहाँबाट नियन्त्रण भइरहेको छ? तिम्रो नाकको प्वालबाट!

तिमीलाई लाग्छ होला तिम्रा दुवै नाकका प्वालबाट सधैँ बराबर श्वास आउने-जाने गर्छ। तर ध्यान दिएर हेर, त्यस्तो हुँदैन। कहिले बायाँ नथ्नी बढी चल्छ, कहिले दायाँ। प्रकृतिको यो नियमलाई विज्ञानले **'नासिका-चक्र' (Nasal Cycle)** भन्दछ। यो एउटा यस्तो मापनयोग्य शारीरिक लय हो, जुन ठ्याक्कै तिम्रो मस्तिष्क र स्वायत्त स्नायु प्रणालीको प्रभुत्व परिवर्तनसँग जोडिएको छ।

जब तिम्रो बायाँ नथ्नी (इडा) बढी चल्छ, तिम्रो मस्तिष्कको दाहिने हिस्सा सक्रिय हुन्छ र शरीरमा शीतलता, सिर्जनशीलता र शान्ति छाउँछ। जब तिम्रो दायाँ नथ्नी (पिङ्गला) बढी चल्छ, तिम्रो मस्तिष्कको देब्रे हिस्सा सक्रिय हुन्छ र शरीरमा ताप, तर्क र ऊर्जा बढ्छ।

सत्य कति छर्लङ्ग छ! ऋषिहरूले 'इडा र पिङ्गला' को माध्यमबाट भित्रबाट जे अनुभव गरेर वर्णन गरे, आज आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका अत्याधुनिक उपकरणहरूले बाहिरबाट ग्राफ र रिडिङमा ठ्याक्कै त्यही फेरबदल रेकर्ड गरिरहेका छन्।

भाषा मात्र फरक हो, एउटा अन्तर्यात्राको भाषा हो, अर्को प्रयोगशालाको!

3.3 चक्र — क्षेत्रीय नियन्त्रण-केन्द्र

मर्म उपचारकका लागि चक्रहरू **क्षेत्रीय व्यवस्थापन-योजना**का रूपमा सबभन्दा उपयोगी छन् । हरेकले शरीरको एउटा पट्टी, एउटा जालिका, एउटा ग्रन्थि र मर्मबिन्दुहरूको एउटा झुन्ड सञ्चालन गर्छ। चक्र-नक्सा व्यावहारिक रूपमा प्रयोग गर्न तपाईंले कुनै आध्यात्मिक दाबी स्वीकार गर्नु पर्दैन।

यहाँ भन्न खोजिएको के हो भने मर्म उपचारक वा शरीरको विज्ञान बुझ्न चाहने जोकोहीका लागि 'चक्र' कुनै रहस्यमय जादु होइन। यसलाई त शरीरको एउटा 'क्षेत्रीय व्यवस्थापन-योजना' (Regional Management Plan) का रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

एउटा कुरा प्रष्टसँग बुझ !

यो चक्र-नक्सालाई आफ्नो व्यावहारिक जीवन र उपचारमा प्रयोग गर्न तिमीले कुनै ठूलो आध्यात्मिक दाबी वा तन्त्र-मन्त्रलाई स्वीकार गरिरहनु पर्दैन। यसलाई केवल परम्पराले दिएको एउटा नाम मान। यस्तो नाम, जसले शरीरका प्रमुख नियन्त्रण-केन्द्रहरूलाई चिनाउँछ।

हरेक चक्रले शरीरको एउटा निश्चित पेटी (Band), स्नायुहरूको एउटा महाजाल (Plexus), एउटा मुख्य ग्रन्थि (Gland), र मर्मबिन्दुहरूको एउटा विशेष झुन्डलाई सञ्चालन गरिरहेको भेटिने छ।

टेबलको कुराहरु लाइ एकपटक हेर त ! विज्ञान र ऋषिको यो कस्तो अद्भुत मेल भेटिन्छ।

चक्र	क्षेत्र (Region)	स्नायु जालिका (Nerve Plexus)	अन्तःस्रावी सहसम्बन्ध (Endocrine Correlate)
मूलाधार (मूल)	श्रोणि-तल / मूलाधार (Pelvic Floor)	त्रिकास्थि / पुच्छ जालिका (Sacral/Coccygeal)	प्रजनन ग्रन्थि (Reproductive Glands)
स्वाधिष्ठान (त्रिक)	तल्लो पेट (Lower Abdomen)	अधोगर्भ / त्रिकास्थि (Hypogastric/Sacral)	प्रजनन / अधिवृक्क प्रभाव (Adrenal influence)
मणिपुर (नाभि)	सौर जालिका क्षेत्र (Solar Plexus)	उदर जालिका (Celiac Plexus)	अग्न्याशय / अधिवृक्क (Pancreas/Adrenals)
अनाहत (हृदय)	छाती (Chest)	हृदय र फोक्सो जालिका (Cardiac/Pulmonary)	थाइमस (Thymus)
विशुद्ध (कण्ठ)	घाँटी (Throat)	ग्रैव जालिका / ग्रसनी (Cervical/Pharyngeal)	थाइरोइड र प्यारा-थाइरोइड (Thyroid/Parathyroid)
आज्ञा (भ्रू)	दुई आँखीभौंबीच (Between Eyebrows)	गुहा / हाइपोथ्यालमस क्षेत्र (Hypothalamus)	पिट्युटरी (Pituitary)
सहस्रार (शिखर)	टाउकोको टुप्पो (Crown of Head)	मस्तिष्क बहिर्वल्कल (Cerebral Cortex)	पिनियल (Pineal)

यो सहसम्बन्ध कुनै लहडमा मनलाग्दी बनाइएको होइन। यो त प्रकृतिको गणित हो।

जब तिमी यस पुस्तकको अध्याय १४ मा पुग्नेछौ, तिमीले भेट्नेछौ, शरीरको सबैभन्दा मुख्य मर्म, जसलाई '**अधिपति मर्म**' भनिन्छ, त्यो ठ्याक्कै त्यहीँ बस्छ जहाँ सहस्रार चक्र छ। अनि दुई आँखीभौंको बीचमा बस्ने 'स्थापनी मर्म', ठ्याक्कै त्यही आज्ञा चक्र र मस्तिष्कको पिट्युटरी-पिनियल क्षेत्रमाथि विराजमान छ।

यसको अर्थ के हो?

हजारौँ वर्षअघिको परम्पराले आफ्ना सबभन्दा शक्तिशाली बिन्दुहरूलाई ठ्याक्कै त्यहीँ स्थापित गर्‍यो, जहाँ आज शल्यक्रिया कक्षमा उभिएको अत्याधुनिक विज्ञानले शरीरका प्रमुख नियन्त्रण-ग्रन्थिहरू फेला पार्छ। पूर्व र पश्चिम, अध्यात्म र विज्ञान, मर्म र एनाटोमीबीचको यो मेल सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञानकै सबभन्दा भरोसायोग्य र चकित पार्ने सत्यहरूमध्ये एक हो!

3.4 त्रिदोष — तीन कार्यात्मक सिद्धान्त

आयुर्वेदिक अभ्यासका बिन्दु-चयनसमेत सबै कुरा तीन दोषबाट छानिन्छ। हरेकको बुँदागत ज्ञानको अत्यावश्यक छ:

वात — **गति**को सिद्धान्त: सुख्खा, हलुका, चिसो, चलायमान, अनियमित। स्नायु प्रणाली, श्वास, आवेगको सञ्चार, उत्सर्जन सञ्चालन गर्छ। बिग्रिँदा: चिन्ता, अनिद्रा, पीडा, सुख्खापन, कम्पन, कब्जियत।

पित्त — **रूपान्तरण**को सिद्धान्त: तातो, धारिलो, हलुका, चिल्लो, फैलिने। पाचन, चयापचय, शरीरको तापक्रम, दृष्टि, बुद्धि सञ्चालन गर्छ। बिग्रिँदा: सुजन, अम्लता, रिस, घाउखटिरा, पोल्ने अनुभूति।

कफ — **संरचना र सङ्गठन**को सिद्धान्त: भारी, ढिलो, चिसो, चिल्लो, स्थिर। बनोट, चिल्लोपन, प्रतिरक्षा, सहनशक्ति, भावनात्मक स्थिरता सञ्चालन गर्छ। बिग्रिँदा: जमावट, सुस्ती, तौल वृद्धि, आसक्ति, सुन्निने।

अभ्यास · कसरी गर्ने

बिन्दु-चयन दोष अनुसार हुन्छ। **वात** गडबडी (चिन्ता, अनिद्रा, पीडा) का लागि तेलसहित बिस्तारै उपचार गरिने स्थिरता दिने, न्यानो बिन्दुहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । विशेषगरी खुट्टा र हत्केलाका केन्द्रहरू। **पित्त** (तातो, सुजन, चिडचिडापन) का लागि शीतल बिन्दुहरू र हलुका, छोटो स्पर्शलाई प्राथमिकता दिनुहोस्, आक्रामक उत्तेजनाबाट जोगिँदै। **कफ** (जमावट, गह्रौंपन, कम ऊर्जा) का लागि जडता हटाउन बलियो दबाब र फूर्तिलो गति सहितको उत्तेजक, स्फूर्तिदायी काम प्राथमिकता दिनुहोस्।

अब अलिकति गहिराइमा जाऔँ। तिमीले आयुर्वेदमा तीनवटा शब्द बारम्बार सुनेका छौ । वात, पित्त, र कफ। मानिसहरू सोच्छन्, यी त केवल रोगका नाम हुन्। होइन! यी रोग होइनन्, यी त तिम्रो शरीर र यो ब्रह्माण्डलाई चलाउने तीनवटा 'कार्यात्मक सिद्धान्त' (Functional Principles) हुन्। यी तिम्रो जीवनका इन्जिन हुन्।

यिनलाई बुझ्न कुनै ठूलो ग्रन्थ पल्टाउनु पर्दैन, केवल आफ्नो वरपरको प्रकृतिलाई हेरे पुग्छ।

१. वात: तिम्रो भित्री बतास (गतिको सिद्धान्त)

सबैभन्दा पहिले 'वात' लाई सम्झ। वात भनेको के हो? यो तिम्रो शरीरभित्र बग्ने हावा हो, बतास हो। हावा कस्तो हुन्छ? सुख्खा, हलुका, चिसो, र सधैँ चलायमान।

तिमीले आँखा झिमझिम गर्छौ, तिम्रो मुटु धड्किन्छ, श्वास भित्र-बाहिर चल्छ, र तिम्रो स्नायु प्रणाली (Nerves) मा बिजुली जस्तै सङ्केतहरू दगुर्छन्। यो सबै वातको कमाल हो। शरीरमा जति पनि गति छ, त्यो वात हो।

तर सोच त, यदि आँधी आयो भने के हुन्छ? जब शरीरमा यो बतास बिग्रिन्छ, तब सुरु हुन्छ चिन्ताको हुरी, अनिद्राको रात, शरीरमा जताततै दुखाइको कम्पन, छालाको सुख्खापन, र कब्जियत।

२. पित्त: तिम्रो भित्री आगो (रूपान्तरणको सिद्धान्त)

अब दोस्रो शक्तिलाई हेर—'पित्त'। पित्त भनेको तिम्रो भित्री आगो हो, सूर्य हो। आगो कस्तो हुन्छ? तातो, धारिलो, र रूपान्तरण गर्ने।

तिमीले खाएको खाना कसरी रगत र ऊर्जामा बदलिन्छ? कुन आगोले त्यसलाई पकाउँछ? त्यो पित्त हो। तिम्रो पाचन (Digestion), चयापचय (Metabolism), शरीरको तापमान, तिम्रो आँखाको दृष्टि, र तिम्रो तीक्ष्ण बुद्धि, यी सबै यही भित्री आगोका रूप हुन्।

तर यदि यो आगो सीमाभन्दा बढी दन्कियो भने के हुन्छ? यसले शरीरलाई जलाउन थाल्छ। अनि सुरु हुन्छ अम्लता (Acidity), शरीरभित्रको सुजन (Inflammation), रिसको ज्वालामुखी, घाउखटिरा, र भित्री पोल्ने अनुभूति।

३. कफ: तिम्रो भित्री माटो र पानी (संरचना र सङ्गठनको सिद्धान्त)

र तेस्रो शक्ति हो 'कफ'। कफ भनेको माटो र पानीको मिलन हो, यो तिम्रो शरीरको जग हो। कफ कस्तो हुन्छ? भारी, ढिलो, चिसो, स्थिर, र चिल्लो।

यसले तिम्रो शरीरको बनोट (Structure) लाई बलियो बनाउँछ। जोर्नीहरूमा चिल्लोपन (Lubrication) दिन्छ, तिम्रो रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) लाई बलियो राख्छ, र तिम्रो मनमा सहनशीलता र भावनात्मक स्थिरता दिन्छ। कफ छ र त तिमी शान्त छौ।

तर सोच त, यदि पानी जमेर हिलो बन्यो भने के हुन्छ? जब कफ बिग्रिन्छ र जड हुन्छ, तब शरीर र मनमा सुस्ती छाउँछ, तौल बढ्न थाल्छ, फोक्सो र नसामा फोहोर जम्न थाल्छ, र मनमा मोह तथा अत्यधिक आसक्ति जाग्छ।

अभ्यास: मर्म चिकित्सामा यसको प्रयोग कसरी गर्ने?

त्यसैले, एक कुशल मर्म उपचारकले बिरामीको शरीरलाई मात्र हेर्दैन, उसको भित्री ऊर्जाको मौसमलाई हेर्छ। बिन्दुहरूको छनोट ठ्याक्कै दोषको अवस्था हेरेर गरिन्छ:

- **वातको गडबडीमा (चिन्ता, अनिद्रा, पीडा):** सोच, बाहिर आँधी चलिरहेको छ। अब तिमीले के गर्नुपर्छ? तिमीलाई स्थिरता चाहिन्छ, न्यानोपन चाहिन्छ। त्यसैले, वात रोगीको मर्म उपचार गर्दा अलिकति तोरी वा तिलको तेल लगाएर, एकदमै सुस्तरी, प्रेमपूर्वक र स्थिरता दिने गरी स्पर्श गर्नुपर्छ। विशेषगरी खुट्टा र हत्केलाका केन्द्रहरूलाई सुमसुम्याउनु पर्छ, जसले भित्री बतासलाई शान्त पारोस्।
- **पित्तको गडबडीमा (तातो, सुजन, चिडचिडापन):** यहाँ पहिले नै आगो दन्किरहेको छ। आगोमा घिउ थप्ने गल्ती कहिल्यै नगर्नू। यहाँ एकदमै शीतल बिन्दुहरू रोज्नुपर्छ। स्पर्श एकदमै हलुका, कोमल र छोटो हुनुपर्छ। कुनै पनि आक्रामक उत्तेजना वा कडा दबाब दिनु हुँदैन, अन्यथा आगो अझ भड्किन्छ।
- **कफको गडबडीमा (जमावट, गह्रौंपन, कम ऊर्जा):** यहाँ त पानी जमेर हिलो भएको छ, जडता छाएको छ। यो जडतालाई तोड्न तिमीलाई ऊर्जा चाहिन्छ। त्यसैले कफको उपचार गर्दा कुनै कोमल स्पर्शले काम चल्दैन। त्यहाँ जडता हटाउन बलियो दबाब (Deep Pressure) र फूर्तिको साथ स्फूर्तिदायी गतिमा मर्म बिन्दुहरूलाई उत्तेजित गर्नुपर्छ, ताकि जमेको ऊर्जा फेरि बग्न सकोस्।

मर्म चिकित्सा केवल भौतिक दबाब होइन; यो त वात, पित्त र कफको महासङ्गीतलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउने एउटा परम कला हो!

मर्म चिकित्साको व्यावहारिक प्रयोग: क्लिनिकभित्रको जीवन्त कला

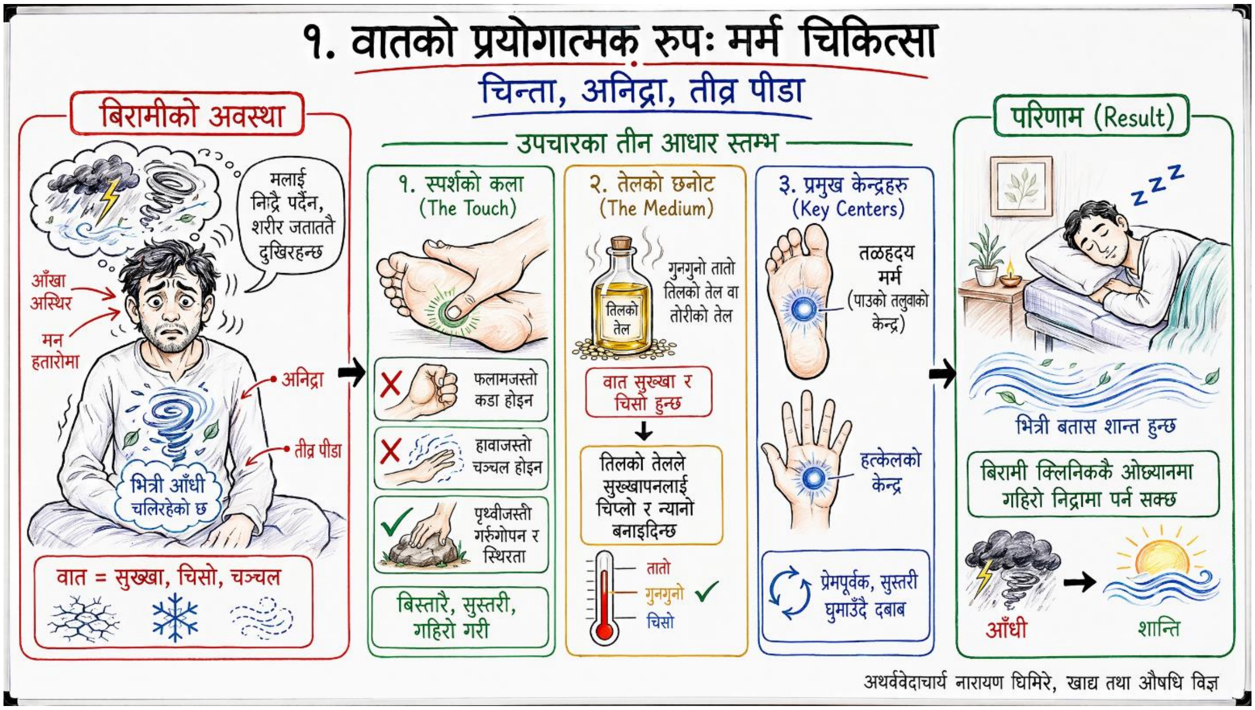
अब अलिकति क्लिनिकको ढोका खोलौँ र भित्र छिरौँ। तिमी जब मर्म उपचारकको रूपमा आफ्नो आसनमा बस्छौ, तिम्रो अगाडि मासु र हड्डीको थुप्रो मात्र आइपुग्दैन। तिम्रो अगाडि त एउटा जीवित मानिस र उसको भित्री ऊर्जाको पूरा मौसम आइपुग्छ।

बिरामीलाई छुने कसरी? दबाब कति दिने? कुन तेल रोज्ने? यो कुनै कण्ठ गरिएको गणित होइन, यो त दोषहरूको जीवन्त नृत्य बुझ्ने कला हो।

यसलाई एकदमै व्यावहारिक रूपमा यसरी सम्झ:

१. वातको प्रयोगात्मक रूप (चिन्ता, अनिद्रा, तीव्र पीडा)

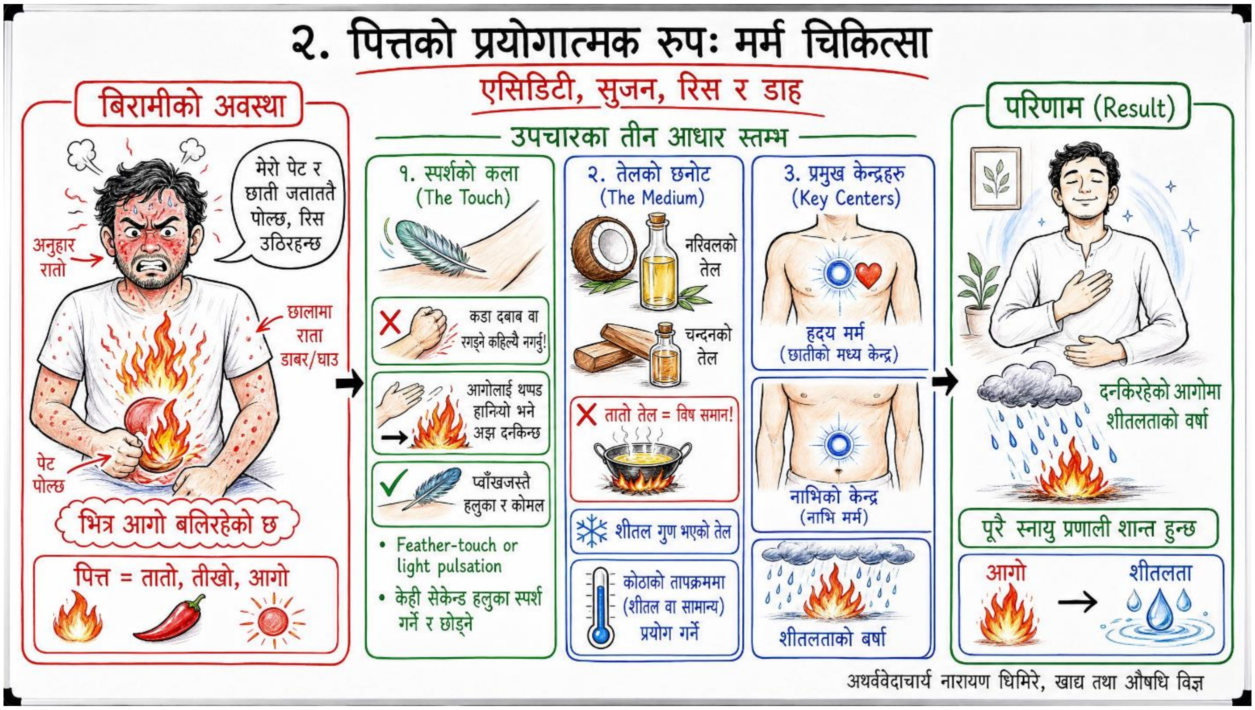
जब कोही व्यक्ति क्लिनिकमा आउँछ, उसको आँखा अस्थिर छन्, मन हतारोमा छ, र उसले भन्छ—"मलाई निद्रै पर्दैन, शरीर जतातत्तै दुखिरहन्छ।" सम्झ, उसको भित्री प्रकृतिमा आँधी चलिरहेको छ।



- **स्पर्शको कला (The Touch):** यहाँ तिम्रो हात फलामजस्तो कडा वा हावाजस्तो चञ्चल हुनु हुँदैन। तिम्रो स्पर्शमा पृथ्वीको जस्तो गरुँगोपन र स्थिरता हुनुपर्छ। मर्म बिन्दुमा औंला राख्दा बिस्तारै, सुस्तरी र गहिरो गरी राख्ने।
- **तेलको छनोट (The Medium):** वात सुख्खा र चिसो हुन्छ। त्यसैले यहाँ गुनगुनो तातो [मनतातो] तिलको तेल वा तोरीको तेल प्रयोग गर। तिलको तेलले वातको त्यो सुख्खापनलाई भित्रैदेखि चिप्लो र न्यानो बनाइदिन्छ।
- **प्रमुख केन्द्रहरू:** खुट्टाको पैतालाको माझमा रहेको **'तळहृदय मर्म'** वा हत्केलाको केन्द्र। जब तिमी तातो तेलले यी केन्द्रहरूलाई प्रेमपूर्वक, सुस्तरी घुमाउँदै दबाब दिन्छौ, तब त्यो भित्री बतास विस्तारै शान्त हुन्छ र बिरामी क्लिनिककै ओछ्यानमा गहिरो निद्रामा पर्न सक्छ।

२. पित्तको प्रयोगात्मक रूप (एसिडिटी, सुजन, रिस र डाह)

अर्को मानिस आउँछ, उसको अनुहार रातो छ, छालामा स-साना राता डाबर वा घाउ छन्, र ऊ भन्छ—"मेरो पेट र छाती जतातत‌ै पोल्छ, रिस उठिरहन्छ।" सम्झ, यहाँ भित्र आगो बलिरहेको छ।



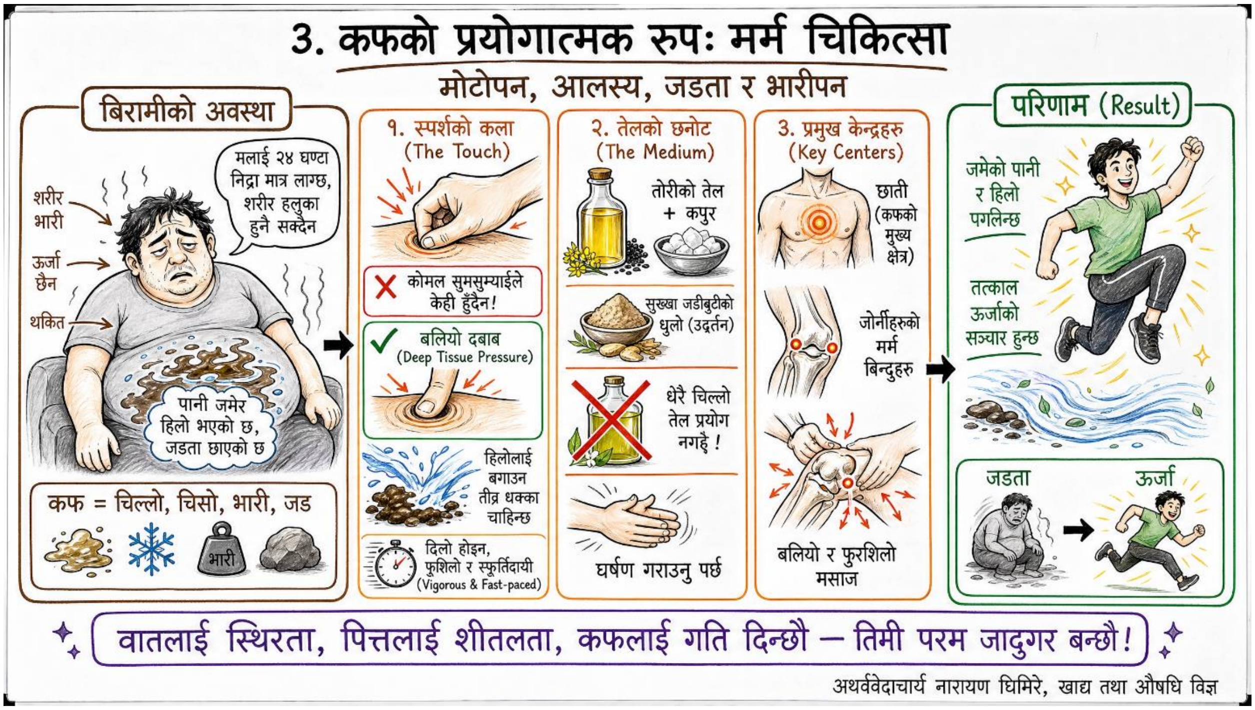
- **स्पर्शको कला (The Touch):** आगोलाई थप्पड हानियो भने त्यो अझ दन्किन्छ। त्यसैले यहाँ कडा दबाब वा रगड्ने (Friction) गल्ती कहिल्यै नगर्नू। स्पर्श प्वाँखजस्तै हलुका र कोमल हुनुपर्छ। बिन्दुलाई केही सेकेन्डका लागि मात्र हलुका स्पर्श गर्ने र छोड्ने (Feather-touch or light pulsation)।
- **तेलको छनोट (The Medium):** यहाँ तातो तेल विष समान हुन्छ। पित्तलाई शान्त पार्न शीतल गुण भएको शुद्ध नरिवलको तेल वा चन्दनको तेल प्रयोग गर।
- **प्रमुख केन्द्रहरू:** छातीको बीचमा रहेको **'हृदय मर्म'** वा नाभिको केन्द्र। यी ठाउँमा चन्दन वा नरिवलको तेलको हलुका स्पर्शले दन्किरहेको आगोमा शीतलताको वर्षा गरिदिन्छ र पूरै स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ।

३. कफको प्रयोगात्मक रूप (मोटोपन, आलस्य, जडता र भारीपन)

तेस्रो मानिस आउँछ, ऊ एकदमै थकित देखिन्छ। शरीर भारी छ, ऊर्जा कत्ति पनि छैन, र ऊ भन्छ—"मलाई २४ घण्टा निद्रा मात्र लाग्छ, शरीर हलुका हुनै सक्दैन।" सम्झ, यहाँ पानी जमेर हिलो भएको छ, जडता छाएको छ।

- **स्पर्शको कला (The Touch):** हिलोलाई बगाउन तीव्र र बलियो धक्का चाहिन्छ। यहाँ कोमल सुमसुम्याइले केही पनि हुँदैन। मर्म बिन्दुहरूमा औंला वा हत्केलाले बलियो दबाब (Deep Tissue Pressure) दिनुपर्छ। गतिको लय पनि ढिलो होइन, फूर्तिलो र स्फूर्तिदायी (Vigorous and Fast-paced) हुनुपर्छ।

- **तेलको छनोट (The Medium):** कफ आफैँमा चिल्लो र चिसो हुन्छ, त्यसैले यहाँ धेरै चिल्लो तेल प्रयोग नगर्नू। बरु तोरीको तेलमा अलिकति कपुर मिसाएर वा सुख्खा जडीबुटीको धुलो (उद्वर्तन / Dry powder) प्रयोग गरेर मर्म केन्द्रहरूलाई घर्षण गराउनु पर्छ।
- **प्रमुख केन्द्रहरू:** कफको मुख्य क्षेत्र छाती र जोर्नीहरू हुन्। जोर्नीहरूका मर्म बिन्दुहरूमा बलियो र फूर्शिलो मसाज गर्दा जमेको पानी र हिलो पग्लिन्छ र शरीरमा तत्काल ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ।



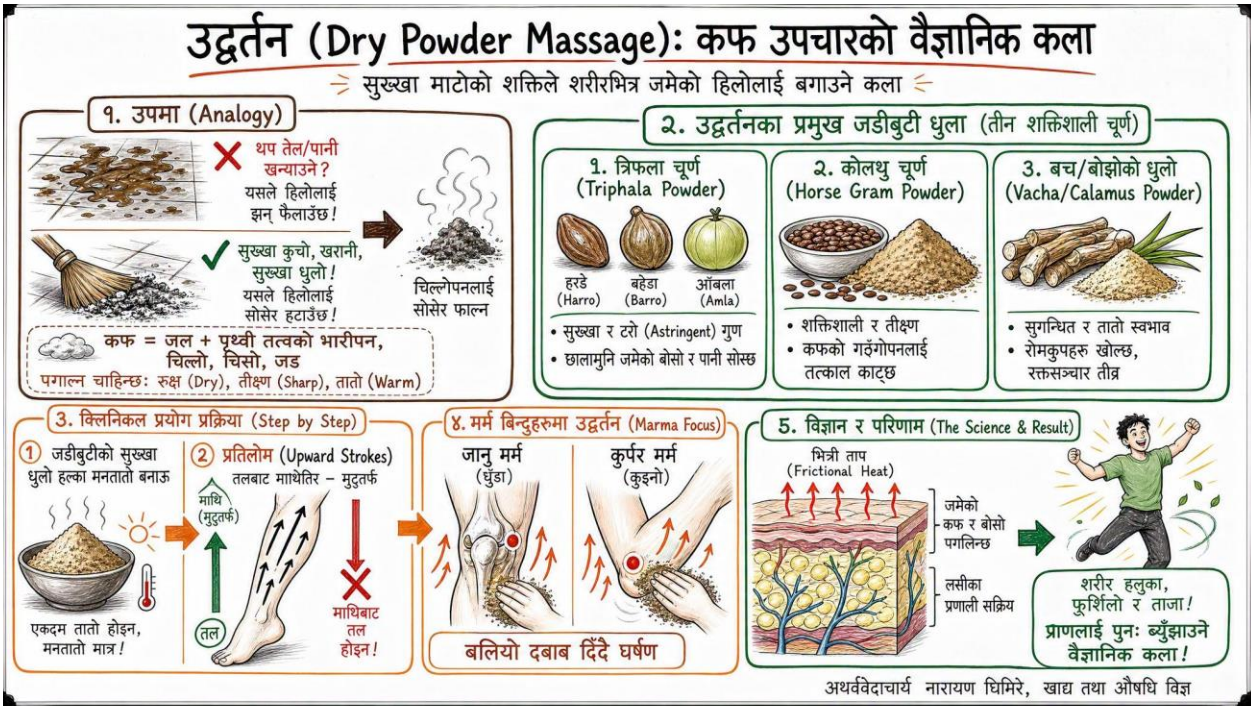
अब अलिकति गहिरिएर सोच! जब माटो वा चिल्लो हिलो भुइँमा जमेर बस्छ, तिमी त्यसलाई कसरी सफा गर्छौ? के त्यसमा थप तेल वा पानी खन्याउँछौ? होइन! तिमी त्यहाँ सुख्खा कुचो, खरानी वा सुख्खा धुलो प्रयोग गर्छौ, ताकि त्यसले त्यो चिल्लोपनलाई सोसेर फाल्न सकोस्।

कफको प्रयोगात्मक उपचारमा **'उद्वर्तन' (Dry Powder Massage)** को रहस्य ठ्याक्कै यही हो। कफ आफैँमा जल र पृथ्वी तत्वको भारीपन हो। यो चिल्लो छ, चिसो छ, र जड छ। यसलाई पगाल्न र यसको जडता तोड्न हामीलाई यस्ता जडीबुटीहरू चाहिन्छन्, जो स्वभावैले रुक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp), र तातो (Warm) हुन्।

यसका केही अद्भुत र व्यावहारिक उदाहरणहरू हेर:

- **त्रिफला चूर्ण (Triphala Powder):** हर्रो, बर्रो र अमलाको यो मिश्रण केवल पेट सफा गर्न मात्र होइन, बाहिरको कफ सफा गर्न पनि अचूक छ। यसको सुख्खा र टर्रो (Astringent) गुणले छालामुनि जमेको बोसो (Subcutaneous fat) र पानीको भारीपनलाई सोस्न थाल्छ।
- **कोलथु चूर्ण (Kultha/Horse Gram Powder):** गहतको गेडागुडी तिमीले सुनेका छौ। गहतको सुख्खा धुलो यति शक्तिशाली र तीक्ष्ण हुन्छ कि यसले कफको गरुँगोपनलाई तत्काल काट्छ।

- **बच वा बोझोको धुलो (Vacha/Calamus Powder):** यसको सुगन्धित र तातो स्वभावले छालाका रोमकुपहरू (Pores) लाई खोल्छ र नसाहरूमा रक्तसञ्चारलाई तीव्र बनाउँछ।



क्लिनिकमा यसको प्रयोग कसरी गर्ने?

जब त्यो भारी शरीर भएको, आलस्यले भरिएको कफ प्रकृतिको बिरामी तिम्रो अगाडि आउँछ, तब तिमीले कुनै तेल कचौरामा खन्याउने होइन। तिमीले यी जडीबुटीको सुख्खा धुलोलाई हल्का मनतातो बनाउँछौ।

अनि, स्पर्शको दिशालाई बदलिदिन्छौ।

सामान्य मसाज जस्तो माथिबाट तल होइन, उद्वर्तन सधैँ **'प्रतिलोम'** गरिन्छ । भन्नुको अर्थ, खुट्टा र हातको तल्लो भागबाट सुरु गरेर मुटु र केन्द्रतर्फ, अर्थात् तलबाट माथितिर (Upward strokes) ओल्टो दिशामा बलियो घर्षण (Vigorous Friction) गरिन्छ।

जब तिमी त्यो सुख्खा, न्यानो जडीबुटीको धुलोले कफको प्रभावित मर्म बिन्दुहरू (जस्तै घुँडा नजिकैको 'जानु मर्म' वा कुइनोको 'कूर्पर मर्म') मा तलबाट माथितिर बलियो दबाब दिँदै घर्षण गराउँछौ, तब छालामुनि एउटा भित्री ताप (Frictional Heat) पैदा हुन्छ। त्यो तापले जमेको कफ र बोसोलाई पगाल्न थाल्छ, लसीका प्रणाली (Lymphatic drainage) सक्रिय हुन्छ, र त्यो भारीपन तथा सुस्ती भगाएर बिरामीले तत्कालै शरीर एकदमै हलुका, फूर्शिलो र ताजा भएको महसुस गर्दछ।

यो केवल मालिस होइन; यो त सुख्खा माटोको शक्तिले शरीरभित्र जमेको हिलोलाई बगाउने र प्राणलाई पुनः ब्युँझाउने एउटा वैज्ञानिक कला हो!

मर्म चिकित्सा कुनै यान्त्रिक थेरापी होइन। जब तिमी वातलाई स्थिरता, पित्तलाई शीतलता र कफलाई गति दिन्छौ, तब तिमी एउटा उपचारक मात्र रहँदैनौ; तिमी त शरीरभित्र बिग्रिएको प्रकृतिको मौसमलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउने एउटा परम जादुगर बन्छौ!

3.5 ओजस् — जीवनीशक्तिको भण्डार

ओजस् आयुर्वेदिक शरीरक्रियाको मौन नायक हो। यो बिस्तारै बन्छ । राम्ररी पचेको असल भोजन, गहिरो निद्रा, सन्तुष्टि र अहतारहित जीवनबाट । र छिटो खर्च हुन्छ तनाव, अतिश्रम, शोक, खराब निद्रा र अनियमित भोजनबाट। परम्पराको दृष्टिमा मर्म चिकित्साको सम्पूर्ण उद्देश्य **ओजस् रक्षा र निर्माण** हो । शरीरलाई दीर्घकालीन तनावको क्षयकारी, प्राण-छरिने अवस्थाबाट निकालेर ओजस् सञ्चित हुने सङ्ग्रहकारी, पुनःस्थापनात्मक अवस्थामा सार्नु।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध
आधुनिक पाठ सटीक छ: दीर्घकालीन सहानुभूतिक (तनाव) प्रभुत्वले प्रतिरक्षा कार्यलाई दबाउँछ, पाचन र निद्रा बिगार्छ, र तन्तु-क्षयलाई तीव्र पार्छ। परासहानुभूतिक (पुनःस्थापनात्मक) स्वरले उल्टो गर्छ । यसले प्रतिरक्षा-निगरानी, तन्तु-मरम्मत र उपचयी पुनःप्राप्तिलाई सघाउँछ। "ओजस् निर्माण" र "परासहानुभूतिक, उपचयी, प्रतिरक्षा-सहायक शरीरक्रियातिर सार्ने" एउटै प्रक्रियाका दुई वर्णन हुन्। यसैले एउटा शान्तिदायी मर्म-सत्रले मानिसलाई केवल विश्रान्त मात्र होइन, मापनयोग्य रूपमा बढी सहनशील पनि छोड्न सक्छ।

अब अलिकति शान्त बनौँ। र, शरीरको त्यो सबैभन्दा सूक्ष्म, सबैभन्दा सुमधुर र मौन नायकलाई बुझौँ जसलाई ऋषिले '**ओजस्**' भने।

ओजस् के हो? यो तिम्रो जीवनीशक्तिको भण्डार हो, तिम्रो भित्री अमृत हो। यो निकै मन्द गतिमा, बिस्तारै-बिस्तारै बन्छ। जब तिमीले आनन्दपूर्वक खाएको असल भोजन राम्ररी पच्छ, जब तिमी गहिरो निद्राको काखमा निदाउँछौ, जब तिम्रो मनमा एउटा गहिरो सन्तुष्टि हुन्छ, र जब तिमी कुनै हतारो बिनाको, अहतारहित शान्त जीवन जिउँछौ तब तिम्रो भित्र ओजस् सञ्चित हुन थाल्छ।

तर यसलाई खर्च हुन कति पनि समय लाग्दैन! यो त आधुनिक मानिसको बैंक ब्यालेन्स जस्तै हो । कमाउन महिनौँ लाग्ने, उडाउन एकै मिनेट। तिम्रो मानसिक तनाव, अत्यधिक श्रम, शोक, अधुरो र खराब निद्रा, अनि हतार-हतार खाइने अनियमित भोजनले यो ओजस् क्षणभरमै रित्याइदिन्छ।

परम्पराको दृष्टिमा, मर्म चिकित्साको सम्पूर्ण उद्देश्य नै यही ओजस्को रक्षा र निर्माण गर्नु हो। शरीरलाई त्यो दीर्घकालीन तनावको क्षयकारी, प्राण-छरिने अवस्था (Dissipation of Energy) बाट निकालेर ओजस् सञ्चित हुने पुनःस्थापनात्मक अवस्थामा फर्काउनु नै मर्मको असली जादू हो।

यो कुनै काल्पनिक कुरा होइन, आधुनिक विज्ञानको पाठ पनि ठ्याक्कै यही विन्दुमा आएर सटीक बन्दछ।

विज्ञानले भन्छ ! जब तिमी चौबीसै घण्टा 'तनाव' मा रहन्छौ, तब तिम्रो शरीरमा **सहानुभूतिक स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System)** को राज चल्छ। यसले तिम्रो रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) लाई दबाउँछ, पाचन र निद्रा बिगार्छ, र तिम्रो कोषिका तथा तन्तुहरूको क्षय (Tissue-decay) लाई तीव्र पारिदिन्छ।

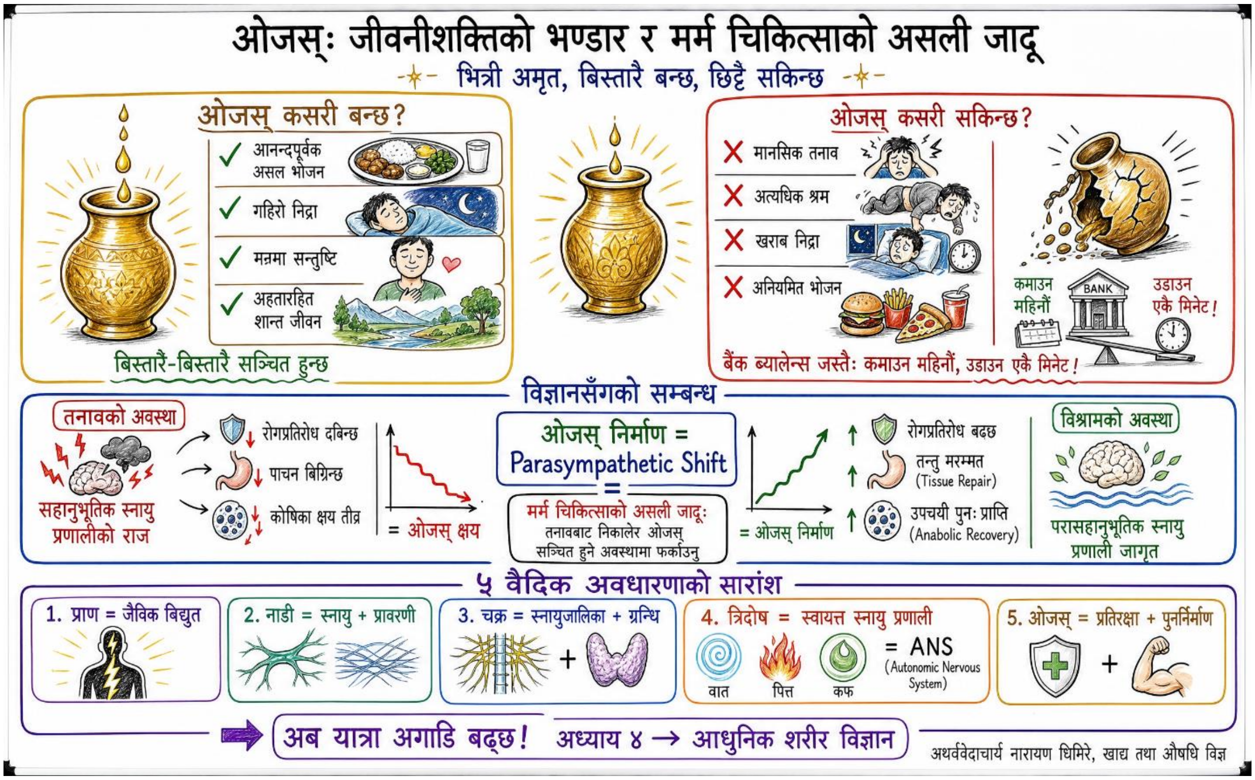
तर, जब तिमी गहिरो विश्राममा जान्छौ, तब शरीरमा **परासहानुभूतिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System)** जागृत हुन्छ। यसले ठ्याक्कै उल्टो काम गर्छ। यसले तिम्रो रोगप्रतिरोधात्मक निगरानीलाई बढाउँछ, तन्तुहरूको मरम्मत (Tissue repair) गर्छ, र उपचयी पुनःप्राप्ति (Anabolic recovery) लाई तीव्र बनाउँछ।

अब दुवैलाई सँगै राखेर हेर। ऋषिले जसलाई "ओजस् निर्माण" भने, आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले त्यसैलाई "परासहानुभूतिक, उपचयी, र प्रतिरक्षा-सहायक शरीरक्रिया (Parasympathetic Shift)" भन्यो।

यी दुवै एउटै जीवित प्रक्रियाका दुईवटा भिन्न वर्णन हुन्!

त्यसैले त, जब एउटा कुशल मर्म उपचारकले मर्म बिन्दुहरूलाई सही स्पर्श दिन्छ, त्यो शान्तिदायी मर्म-सत्रले मानिसलाई केवल विश्राम मात्र दिँदैन, बरु उसको शरीरभित्र ओजस्को भण्डार भरेर उसलाई मापनयोग्य रूपमा बढी सहनशील, उर्जावान् र जीवन्त बनाएर छोड्दछ।

अब यात्रा अगाडि बढ्छ। अध्याय ४ ले अब तिमीलाई यसैसँग मिल्ने आधुनिक शरीर विज्ञानका शब्दावलीहरू उत्तिकै गहिराइ र प्रमाणका साथ सुम्पिनेछ। पूर्व र पश्चिमको यो मिलनलाई उत्सव जस्तै गरी बुझ्न तयार होऊ!



4. आधुनिक शरीर-नक्सा: प्रावरणी, अन्तरालीय तन्तु र स्नायु प्रणाली

(Modern Body-Map: Fascia, Interstitium, and Nervous System)

यदि अध्याय 3 परम्पराको सूक्ष्म शरीरको नक्सा थियो भने, यो अध्याय त्यही भूभागको विज्ञानको नक्सा हो। दुवै नक्सा धाराप्रवाह बोल्न सक्ने मर्म उपचारक शङ्कालु ग्राहक वा जिज्ञासु उपचारकबाट कहिल्यै बिचलित हुनु पर्दैन। यहाँ तीन आधुनिक प्रणालीले व्याख्याको अधिकांश काम गर्छन्: **प्रावरणी जाल**, नवीन रूपमा बुझिएको **अन्तरालीय तन्तु**, र स्वायत्त सन्तुलनसहितको **स्नायु प्रणाली**।

4.1 प्रावरणी: शरीरको संयोजी जाल

प्रावरणी (fascia) त्यो निरन्तर संयोजी-तन्तुको पाना हो जसले हरेक मांसपेशी, हाड, नस, स्नायु र अङ्गलाई बेर्छ र जोड्छ। चिकित्साको इतिहासको अधिकांश समय यसलाई केवल “प्याकेजिङ” भनी बेवास्ता गरियो र “महत्त्वपूर्ण” संरचनासम्म पुग्न चिरफारमा फालियो। त्यो धारणा अब उल्टिएको छ। प्रावरणी अब **एउटै, निरन्तर, शरीरव्यापी संयोजन र सञ्चारको अङ्ग** मानिन्छ, जुन संवेदी स्नायु-अन्त्यले प्रचुर रूपमा भरिएको छ । वास्तवमा हाम्रा सबभन्दा ठूला संवेदी अङ्गहरूमध्ये एक।

हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण कुरा मर्मबिन्दुहरू त्यहाँ बस्छन् जहाँ प्रावरणी-तहहरू **काटिन्छन्**, वा जहाँ स्नायु र नसले प्रावरणी **छेड्छन्**। अनुसन्धानकर्ता हेलेन ल्याङ्जेभिनको अग्रगामी कामले पारम्परिक एक्युपोइन्ट र मार्गहरूलाई मांसपेशीबीच र भित्र दौडने संयोजी-तन्तुका तहसँग नक्साङ्कित गरी बलियो मेल भेट्टायो: बिन्दुहरू प्रावरणी-तहसँगै झुन्ड बनाउँछन्। तपाईंले मर्म थिच्दा एउटा छुट्टै बिन्दु घोचेको होइन, तपाईं एउटा निरन्तर जाल तान्दै हुनुहुन्छ जसले सङ्केतलाई यान्त्रिक रूपमा स्पर्श-बिन्दुभन्दा कैयौं टाढासम्म प्रसारण गर्छ, र जसले आफ्ना घना संवेदी ग्राहकमार्फत स्नायु प्रणालीलाई फिर्ता रिपोर्ट गर्छ।

4.2 अन्तरालीय तन्तु: एउटा तरल राजमार्ग

2018 मा, जीवित तन्तुमा एउटा नयाँ प्रतिबिम्बन-प्रविधि प्रयोग गरेर, अनुसन्धानकर्ताहरूले एउटा संरचना वर्णन गरे जुन दशकौंको परम्परागत चिरफारले खुम्च्याएर छुटाएको थियो: **अन्तरालीय तन्तु (interstitium)**। जुन कुरा कोलाजेनको घना पर्खाल मानिएको थियो, त्यो खुला, **तरलले भरिएको जाली** निस्क्यो । कोलाजेन-गुच्छाले अडाएका र अन्तरालीय तरलमा डुबेका अन्तरसम्बन्धित कोठाहरू छालामुनि दौडने, आन्द्रा, फोक्सो र मूत्रमार्गलाई अस्तर लगाउने, हरेक धमनी र शिरालाई घेर्ने, र सबै मांसपेशीबीचको प्रावरणी भर्ने।

> **विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (SCIENCE: SCIENTIFIC CORRELATION)**
> यो अन्तरालीय तन्तु (Interstitium) मा त्यस्तो के जादू छ, जसले यसलाई मर्म विज्ञानको लागि यति धेरै रोमाञ्चक र जीवन्त बनाउँछ? यसका तीनवटा विशेष स्वभाव छन्, जसलाई आधुनिक विज्ञानले भर्खरै प्रमाणित गरेको छ।

पहिलो—यो निरन्तर छ। यो कुनै टुक्रा-टुक्रा होइन, बरु शरीरभरि बुनिएको एउटा यस्तो अखण्ड महाजाल हो, जसले अङ्गहरूका कृत्रिम सिमानाहरूलाई समेत सजिलै नाघेर जान्छ। यसका प्रमुख अनुसन्धानकर्ताले त यसलाई रगत र लसीका (Lymph) भन्दा बिलकुलै फरक, शरीरभरि फैलिएको एउटा गुप्त "राजमार्ग" (Highway) नै भनेका छन्।

दोस्रो—यो हाम्रो लसीका प्रणाली (Lymphatic System) को मुख्य मुहान हो। यसले आफूभित्रको जैविक तरल (Interstitial Fluid) लाई निरन्तर लसीका र हाम्रो रोगप्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immunity) तर्फ बगाएर लैजान्छ।

र तेस्रो—यो झन् अद्भुत छ! तिम्रो शरीरका प्राकृतिक गतिहरू—तिम्रो मुटुको धड्कन, तिम्रो श्वासको लय, र तिम्रा मांसपेशीहरूको खुम्चाइ—यही गतिले यो जालभित्रको तरललाई अगाडि धकेल्छन्। यसले के प्रमाणित गर्छ भने, यो केवल तरल बग्ने बाटो मात्र होइन, यसले शरीरभित्र महत्वपूर्ण जैविक सङ्केतहरू (Signals) पनि बोकेर हिँड्छ।

अब यी तीनै वटा सत्यलाई एउटै श्वासमा जोडेर हेर।

एउटा यस्तो निरन्तर, तरलले भरिएको, शरीरव्यापी मार्ग-प्रणाली—जुन रगत र स्नायुभन्दा पूर्णतः भिन्न छ। जहाँ तरल र सङ्केत-अणुहरू तिम्रो आफ्नै गति र श्वासको कम्पनले चलेर शरीरभरि यात्रा गर्छन्, र जुन सिधै तिम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीसँग जोडिएको छ।

यो वैज्ञानिक वर्णन कुनै वैदिक विद्वान्लाई पढेर सुनाऊ। उनी आनन्दले गद्गद हुनेछन् र मुस्कुराउँदै भन्नेछन्, "प्यारा! तिमीले जुन आधुनिक नाम लियौ, हाम्रा ऋषिहरूले हजारौँ वर्षपहिले भित्रैदेखि अनुभूत गरेर वर्णन गरेका 'प्राण बोक्ने र ओजस् पोषण गर्ने नाडीहरू' ठ्याक्कै यही त हुन्!" वर्णन गर्नुभयो।

बौद्धिक इमानदारीको एक शब्द: अन्तरालीय तन्तु नै नाडी-प्रणाली हो भन्ने दाबी प्रमाणित छैन, र अन्तरालीय तन्तुको एउटा छुट्टै "अङ्ग" को हैसियत शारीर-रचनाविद्हरूबीच अझै बहसमा छ। हामी अभिन्नता दाबी गर्दैनौं। हामी यति मात्र अवलोकन गर्दैछौं कि आधुनिक शारीर-रचनाले, विगत केही वर्षमा, ठ्याक्कै त्यस्तै प्रकारको संरचना खोज्यो जुन परम्पराले लामो समयदेखि वर्णन गर्दै आएको थियो । र यसले हामीलाई पुरानो नक्सालाई कल्पना भनी हेला गर्न ढिलो र गम्भीरतापूर्वक अनुसन्धान गर्न छिटो बनाउनुपर्छ।

4.3 स्नायु प्रणाली र स्वायत्त स्विच

मर्म चिकित्साको सबभन्दा तत्काल र सबभन्दा राम्ररी प्रलेखित संयन्त्र **स्नायुगत** हो। मर्ममा दबाबले छाला र प्रावरणीमा रहेका संवेदी ग्राहकहरूको घना स्थानीय समूह उत्तेजित गर्छ। ती सङ्केत परिधीय स्नायुहरूबाट मेरुदण्ड र मस्तिष्कमा पुग्छन्, जहाँ एक सत्रमै तपाईंले अनुभव र मापन गर्न सक्ने तीन कुरा हुन्छन्:

1. **स्नायुरासायनिक निष्कासन।** मस्तिष्क र मेरुदण्डले एन्डोर्फिन र एन्केफालिन (शरीरकै आफ्नै अफिमजस्ता पदार्थ) निष्कासन गर्छन् र सेरोटोनिन तथा अन्य स्नायुसंवाहकलाई नियमन गर्छन्। पीडा-निवारण र एउटा स्थिर, सुखद मनस्थिति उत्पन्न गर्दै।

2. **स्वायत्त परिवर्तन।** दिगो, शान्त दबाबले स्वायत्त सन्तुलनलाई सहानुभूतिक (तनाव) बाट परासहानुभूतिक (विश्राम-र-पाचन) तिर ढल्काउँछ: नाडी सुस्ताउँछ, श्वास गहिरिन्छ, आन्द्रा पुनः सक्रिय हुन्छ, अनुहार नरम हुन्छ। यो "प्राण थाम्ने" कुराको शारीरिक अनुहार हो।
3. **स्थानीय प्रभाव।** तन्तुमा नै रक्तप्रवाह सुधार हुन्छ, मांसपेशीको कसाव खुकुलो हुन्छ, र मांसप्रावरणी ट्रिगर पोइन्टबाट आउने सन्दर्भित पीडा कम हुन्छ। धेरै मर्मबिन्दु शास्त्रीय ट्रिगर पोइन्टसँग मिल्छन्, यसैले तिनलाई उपचार गर्दा बिन्दुभन्दा टाढाको तनाव पनि कम हुन्छ।

यस्तो बिन्दु-उत्तेजनाले स्नायु प्रणालीको कार्यमा दिगो परिवर्तन गर्दै **स्नायु-लचकता (neuroplasticity)** — ल्याउछ र **आन्द्रा–मस्तिष्क अक्ष (gut–brain axis)** लाई प्रभावित गर्छ भन्ने बढ्दो प्रमाण पनि छ, यसैले यसका प्रभावहरू मर्म चिकित्साको सत्रभन्दा लामो समय टिक्न र हातबाट टाढाका अङ्ग प्रणालीसम्म पुग्न सक्छन्। एउटा परिधीय स्पर्शले दिगो, प्रणालीव्यापी नियमन उत्पन्न गर्छ।

दुवै नक्सा सँगै राख्दा

अब तपाईंसँग दुवै नक्सा छन्। मर्ममा बूढी औंला राख्दा तपाईं एकैसाथ र बिनाविरोधाभास सोच्न सक्नुहुन्छ *"म अपान वायु थाम्दै र ओजस् सङ्ग्रह गर्दैछु"* र *"म प्रावरणी-तहसँगैको एउटा स्नायु-रक्तवाहिनी सन्धि उत्तेजित गर्दै, स्वायत्त सन्तुलनलाई मरम्मततिर सार्दैछु।"* दुवै सत्य हुन्। यस नियमावलीको बाँकी भागले तपाईंलाई बिन्दु-बिन्दु र क्षेत्र-क्षेत्र ठ्याक्कै त्यही गर्न सिकाउँछ। भाग II ले सबै 107 बिन्दुको पूर्ण नक्सा बिछ्याएर तिमीलाई सो सिकाउँने छ।

स्नायु र चेतनाको सङ्गम: स्पर्श जब औषधि बन्छ

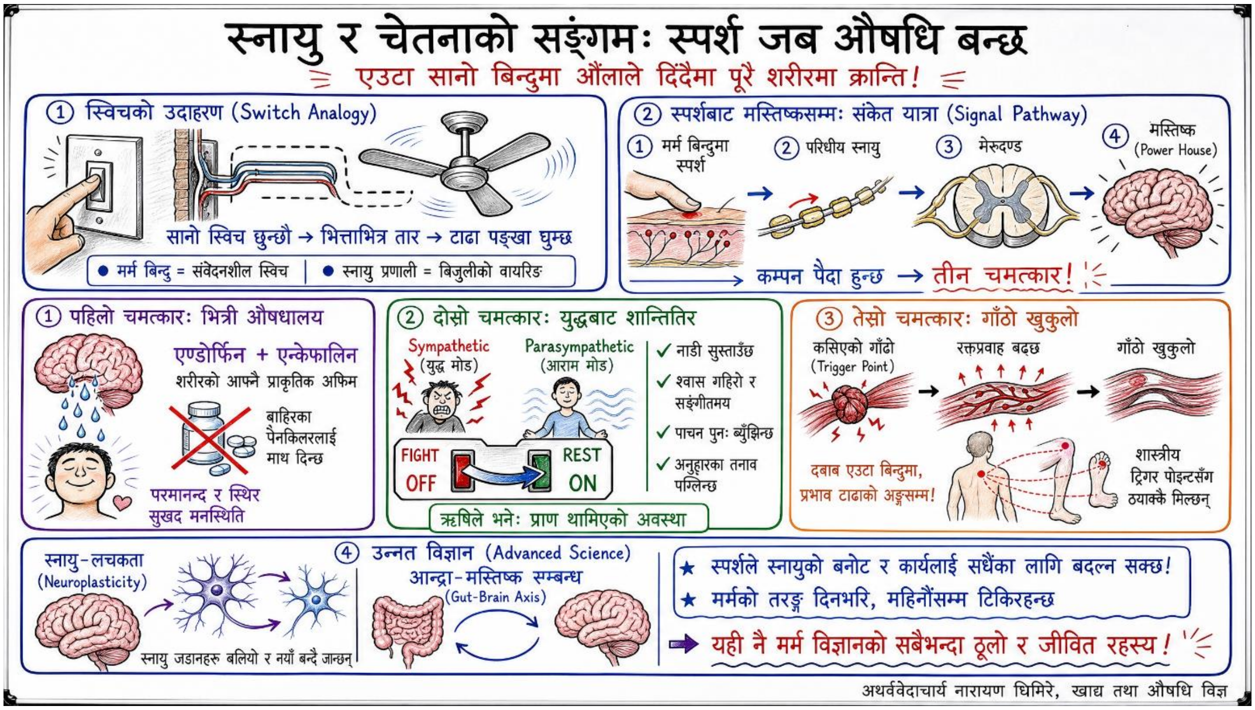
अब यो विज्ञानको भाषालाई अलिकति ध्यानको भाषामा रूपान्तरण गरौँ। तिमी सोच्छौ होला ! छालाको एउटा सानो बिन्दुमा औँलाले दबाब दिँदैमा पूरै शरीरमा कसरी यति ठूलो क्रान्ति घट्न सक्छ? यसलाई बुझ्न एउटा सरल विम्ब हेर। तिम्रो घरको भित्तामा एउटा सानो स्विच छ। तिमीले त्यो स्विचलाई छुन्छौ, र भित्ताभित्र लुकेका तारहरू हुँदै बिजुलीको तरङ्ग दगुर्छ र टाढा छतमा झुन्डिएको एउटा विशाल पंखा घुम्न थाल्छ। तिम्रो स्नायु प्रणाली (Nervous System) ठ्याक्कै यही बिजुलीको वायरिङ हो। र, मर्म बिन्दुहरू ती संवेदनशील स्विचहरू हुन्, जहाँ संवेदी ग्राहकहरू (Sensory Receptors) को एउटा ठूलो भीड जम्मा भएर बसेको हुन्छ। जब तिमी एउटा मर्म बिन्दुलाई छुन्छौ, तब तिम्रो छाला र त्यो सेतो झिल्ली (Fascia) भित्र एउटा कम्पन पैदा हुन्छ। त्यो कम्पन परिधीय स्नायुको तार हुँदै मेरुदण्ड र मस्तिष्कको मुख्य पावर-हाउसमा पुग्छ। र, त्यहाँ पुग्ने बित्तिकै तीनवटा अद्भुत चमत्कार एकैसाथ घट्न थाल्छन्, जसलाई तिमीले आफ्नै आँखाले मापन गर्न सक्छौ।

पहिलो चमत्कार: तिम्रो मस्तिष्कले आफ्नै भित्री औषधालयको ढोका खोल्छ। उसले शरीरको आफ्नै प्राकृतिक अफिम—**एन्डोर्फिन र एन्केफालिन**—छोड्न थाल्छ। यो यस्तो अमृत हो, जसले बाहिरका रासायनिक पेनकिलरलाई माथ दिँदै दुखाइलाई गायब पारिदिन्छ र तिम्रो मनमा एउटा परमानन्द र स्थिर सुखद मनस्थिति (Euphoria) पैदा गरिदिन्छ।

दोस्रो चमत्कार: तिम्रो शरीरभित्रको त्यो युद्धको मौसम (Stress Mode) अचानक बदलिन्छ। जब मर्ममा दिगो र शान्त दबाब पर्छ, तब तिम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) त्यो आक्रामक,

डराएको अवस्था (Sympathetic) बाट हटेर परम विश्राम र आनन्दको अवस्था (Parasympathetic) तिर ढल्किन्छ। हेर्दाहेर्दै बिरामीको नाडी सुस्ताउँछ, श्वास गहिरो र सङ्गीतमय बन्छ, पेट र आन्द्राको पाचन प्रणाली पुनः ब्युँझिन्छ, र अनुहारका तनावहरू पग्लिएर नरम बन्छन्। ऋषिहरूले जसलाई "प्राण थामिएको" अवस्था भने, विज्ञानको भाषामा त्यही त हो यो!

र तेस्रो चमत्कार: ठ्याक्कै त्यही तन्तु र मांसपेशीको तहमा देखिन्छ। जहाँ दुखाइले कसिलो भएको गाँठो (Trigger Point) थियो, मर्मको स्पर्शले त्यहाँ रगतको प्रवाहलाई बढाएर त्यसलाई खुकुलो बनाइदिन्छ। अचम्म त के छ भने, दबाब तिमीले एउटा बिन्दुमा दिन्छौ, तर त्यसको प्रभाव शरीरको निकै टाढाको अङ्गसम्म पुग्छ, किनकि यी बिन्दुहरू शास्त्रीय ट्रिगर पोइन्टहरूसँग ठ्याक्कै मिल्छन्। कुरा यत्तिमा मात्र रोकिँदैन। विज्ञान आज त्यो सीमान्त अनुसन्धान (Cutting-edge Research) मा पुगेको छ, जहाँ उसले देख्दैछ कि यो स्पर्शले तिम्रो स्नायु प्रणालीको बनोट र कार्यलाई सधैँका लागि बदल्ने क्षमता राख्छ, जसलाई विज्ञान **'स्नायु-लचकता' (Neuroplasticity)** भन्दछ। यसले तिम्रो आन्द्रा र मस्तिष्कको त्यो गोप्य सम्बन्ध (Gut-Brain Axis) लाई पनि सिधै प्रभावित गर्छ। त्यसैले त, मर्मको एउटा शान्त सत्र सकिएपछि पनि त्यसको तरंग दिनभरि, वा महिनौँसम्म टिकिरहन्छ। तिम्रो एउटा सानो परिधीय स्पर्श (Peripheral Touch) ले पूरै शरीरको प्रणालीलाई कसरी पुनः व्यवस्थित र सन्तुलित बनाउँछ । यही नै यो मर्म विज्ञानको सबैभन्दा ठूलो र जीवित रहस्य हो!



भाग II

नक्सा

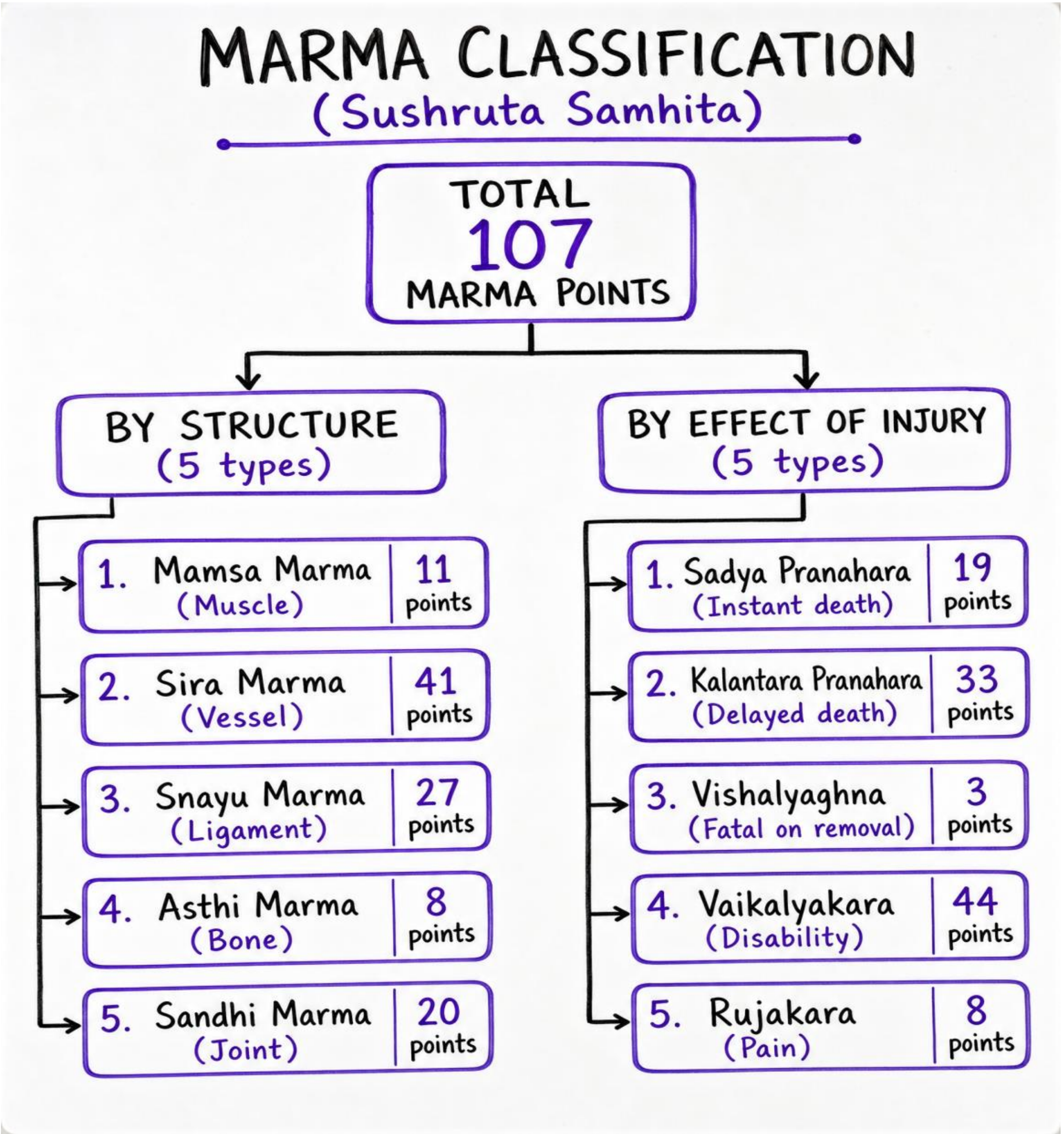
107 मर्मको शारीर-रचना र वर्गीकरण

कुनै बिन्दु उपचार गर्नुअघि तपाईंले त्यो भेट्टाउन, नाम दिन र त्यो कस्तो प्रकारको बिन्दु हो भन्ने जान्न सक्नुपर्छ।

भाग II - शरीरको जीवन-भूगोलको नक्साङ्कन हो।

5. सुश्रुतद्वारा 107 बिन्दुको वर्गीकरण

सुश्रुतले मानव शरीरमा **107 मर्मबिन्दु** गन्नुभयो (कहिलेकाहीं मन आफैंलाई सूक्ष्म मर्मका रूपमा थपेर 108औं पनि मानिन्छ)। उहाँले तिनलाई अनियमित रूपमा सूचीबद्ध गर्नुभएन। उहाँले दुई स्वतन्त्र अक्षमा तिनलाई व्यवस्थित गर्नुभयो। बिन्दुमा प्रबल हुने **तन्तु-संरचना** अनुसार, र बिन्दुमा हुने **आघातको प्रभाव** अनुसार। यो दोहोरो वर्गीकरण आत्मसात् गर्नु नै केही बिन्दु घोकेको प्राविधिक र शरीरको वास्तुकला बुझ्ने उपचारकबीचको भिन्नता हो।



चित्र 5.1 : सुश्रुत संहिताका दुई वर्गीकरण अक्ष: संरचना अनुसार (5 प्रकार) र आघातको प्रभाव अनुसार (5 प्रकार)।

5.1 किन 107? सङ्ख्या र यसको तर्क

मर्म विज्ञानमा एउटा सङ्ख्या बारम्बार आउँछ—एक सय सात (१०७)। तिमीलाई लाग्न सक्छ, हाम्रा ऋषिहरूले यो सङ्ख्या कुनै मनलाग्दी छानेका होलान् वा यो केवल एउटा अन्धविश्वासको अङ्क मात्र हो। यो सङ्ख्या त प्रकृतिको सबैभन्दा गहिरो व्यवस्थापन-नक्सा (Management Map) हो। यो कुल १०७ मर्महरूको सङ्ख्या शरीरका विभिन्न क्षेत्रहरूमा एउटा यस्तो सुन्दर र गणितीय ढाँचामा विभाजित छ, जुन कण्ठ गर्न मात्र होइन, मनन गर्न लायक छ। किनभने यसले शरीरले आफ्नो संवेदनशीलता, आफ्नो प्राण, र त्यसैले आफ्नो उपचारात्मक लाभ (Therapeutic Benefit) कहाँ-कहाँ केन्द्रित गरेर राखेको छ त्यो तिमीलाई बताउँछ।

शरीरको यो दिव्य विभाजनलाई हेर:

क्षेत्र (Region)	मर्मको सङ्ख्या	यसले के बताउँछ (The Insight)
हातखुट्टा (पाखुरा र गोडा)	44 (प्रति अङ्ग 11)	शरीरका अङ्गहरूमा सबैभन्दा धेरै बिन्दुहरू यहीं छन्। यो दैनिक अभ्यासका लागि सबैभन्दा सुरक्षित, सहज र सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने क्षेत्र हो।
धड़ (छाती र पेट)	12	यहाँ बिन्दुहरू थोरै छन्, तर ती बढी शक्तिशाली छन्। तीमध्ये कतिपय त यति संवेदनशील छन् कि त्यहाँ केवल कोमल र सचेत स्पर्श मात्र चाहिन्छ।
ढाड (Back)	14	यी मेरुदण्ड (Spine) र त्यसको वरपरका पारस्पाइनल बिन्दुहरू हुन्, जसले तिम्रो पूरै केन्द्रीय अक्ष (Central Axis) लाई सञ्चालन गर्छन्।
टाउको र घाँटी (Head & Neck)	37	यो तिम्रो चेतनाको मुख्य गढ हो। मस्तिष्क र घाँटीको यो क्षेत्र नाजुक र प्रमुख बिन्दुहरूको सबैभन्दा ठूलो जमघट हो।
कुल (Total)	**107**	तिम्रो शरीरको पूर्ण जीवन-नक्सा (The Complete Life-Map)।

यसलाई सम्झने सरल तरिका: **44 + 12 + 14 + 37 = 107**। जसरी एउटा देशको सरकारले सुरक्षाका लागि सबैभन्दा धेरै पहरेदारहरू सीमाना (हातखुट्टा) मा राख्छ, र आफ्ना सबैभन्दा गोप्य र संवेदनशील नियन्त्रण-केन्द्रहरू राजधानी (टाउको र घाँटी) भित्र लुकाएर राख्छ, ठ्याक्कै त्यसै गरी यो १०७ मर्मको सञ्जाल फैलिएको छ।

हात र खुट्टाका ४४ बिन्दुहरू तिम्रा दैनिक उपचारका खुला मैदान हुन्, जहाँ तिमी निर्धक्क भएर काम गर्न सक्छौ। तर जब तिमी घाँटी र टाउकाका ३७ बिन्दुहरू नजिक पुग्छौ, तब तिम्रो स्पर्श एउटा मन्द र गहिरो ध्यान जस्तो बन्नुपर्छ।

यो वर्गीकरण केवल हड्डी र मासुको गन्ती होइन, यो त शरीरभरि प्राण कसरी बाँडिएर बसेको छ भन्ने कुराको पूर्ण दिग्दर्शन हो। यो नक्सालाई बुझेपछि मात्र तिमीलाई थाहा हुन्छ। कहाँ दबाब दिने, र कहाँ केवल प्रेमपूर्वक सुमसुम्याउने!

5.2 पहिलो अक्ष: संरचना अनुसार वर्गीकरण

हरेक मर्मको नाम त्यसमा प्रबल हुने तन्तुका आधारमा राखिएको हुन्छ। यो बिन्दुको *पञ्चभौतिक* (पाँच-तत्त्व) शारीर-रचना हो, र यसले बिन्दु कसरी व्यवहार गर्छ र कसरी सम्हाल्नुपर्छ भन्ने सीधै बताउँछ। अध्याय 7 ले हरेकलाई गहिराइमा अन्वेषण गर्छ। यहाँ सिंहावलोकन मात्र गरौं।

संरचनात्मक प्रकार	प्रबल तन्तु	सङ्ख्या	सम्हाल्ने तात्पर्य
मांस मर्म	मांसपेशी (मांस)	11	मांसल, सहनशील; बलियो दबाब सहन्छन्
सिरा मर्म	नस — शिरा र धमनी (सिरा)	41	रक्तवाहिनीगत; रक्तसञ्चारमा असर; नाडीमाथि सावधानीले थिच्ने
स्नायु मर्म	बन्धन र कण्डरा (स्नायु)	27	संयोजी; स्थिरता, जोर्नी र स्नायुका “तार” सञ्चालन गर्छन्
अस्थि मर्म	हाड (अस्थि)	8	दृढ चिनो; गहिरो, संरचनात्मक, स्थिर पार्ने
सन्धि मर्म	जोर्नी (सन्धि)	20	सन्धिस्थलमा; चलनशीलता र लचकतामा असर

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

यो संरचनात्मक वर्गीकरण मूलतः एउटा **शारीर-रचनात्मक तन्तु-नक्सा** हो, र यो आधुनिक शब्दमा अनुवाद हुँदा प्रायः अपरिवर्तित रहन्छ। *सिरा* बिन्दु (सबभन्दा ठूलो समूह, 41) स्नायु-रक्त वाहिनीगत हुन् — बलियो स्वायत्त र रक्तसञ्चार प्रभावको अपेक्षा गर्नुहोस्, र मुनिका धमनीप्रति सम्मान राख्नुहोस्। *स्नायु* बिन्दु (27) मांसप्रावरणी र बन्धनगत हुन् । ट्रिगर पोइन्ट र स्वस्थानबोध (proprioception) को क्षेत्र। *अस्थि* र *सन्धि* बिन्दु अस्थिच्छद (periosteum) र जोर्नी-सम्पुटमा बस्छन्, दुवै घना रूपमा स्नायुयुक्त। तन्तु थाहा पाउँदा, आधुनिक भाषामा, तपाईं कुन ग्राहक उत्तेजित गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने थाहा हुन्छ।

5.3 दोस्रो अक्ष: आघातको प्रभाव अनुसार वर्गीकरण

सुश्रुतको दोस्रो वर्गीकरण, स्पष्ट भन्दा, गम्भीर बनाउने खालको छ: यसले हरेक बिन्दुलाई **गम्भीर आघातको परिणाम कति गम्भीर हुन्छ** भन्ने आधारमा श्रेणीबद्ध गर्छ। यो पहिले युद्धभूमि र शल्य-ज्ञान थियो। उपचारकका लागि यसलाई उल्टो पढिन्छ — एउटा **सुरक्षा-श्रेणी**का रूपमा। आघात हुँदा जति बिन्दु बढी गम्भीर हुन्छ, त्यति नै कोमलतापूर्वक र ज्ञानपूर्वक उपचार गर्नुपर्छ।

प्रभाव वर्ग (संस्कृत)	अर्थ	सङ्ख्या	उपचारकको पाठ
सद्यः प्राणहर	गम्भीर आघातमा छिटो मृत्यु	19	सबभन्दा शक्तिशाली र नाजुक — हल्का स्पर्श मात्र, उन्नत प्रशिक्षण
कालान्तर प्राणहर	आघातमा समयक्रममा मृत्यु	33	शक्तिशाली — ज्ञान र संयमसहित उपचार
विशल्यघ्न	गाडिएको वस्तु निकाल्दा घातक	3	शल्य-विशेषज्ञ सान्दर्भिकता; क्षेत्र कोमलतापूर्वक उपचार
वैकल्यकर	आघातमा विकृति वा अपाङ्गता	44	सबभन्दा ठूलो समूह — सामान्य सावधानीमा प्रायः सुरक्षित
रुजाकर	आघातमा पीडा	8	सबभन्दा कम खतरनाक — काम गर्न सबभन्दा सहज

सावधानी · सुरक्षा पहिले

यो तालिकालाई कौतूहल होइन, **श्रेणीबद्ध सावधानी-सूची** का रूपमा पढ्नुहोस्। 19 *सद्यः प्राणहर* बिन्दु - टाउको, घाँटी र धडमा केन्द्रित - ठ्याक्कै ती बिन्दु हुन् जसले कहिल्यै गहिरो वा बलियो दबाब पाउनु हुँदैन। परम्पराले, 2,000 वर्षदेखि, तपाईंलाई शरीरका अति-महत्त्वपूर्ण स्नायु-रक्तवाहिनी संरचना कहाँ छन् भन्ने बताइरहेको छ। आधुनिक शारीर-रचना सहमत छ: यी प्रमुख धमनी, श्वासमार्ग, मस्तिष्क-स्तम्भ-निकट क्षेत्र र महान् रक्तवाहिनीका स्थल हुन्। पुरानो श्रेणीलाई सम्मान गर्नुहोस्, र तपाईं आधुनिक सुरक्षाको पनि पालना गर्दै हुनुहुनेछ।

दुई अक्ष सँगै काम गर्छन्। कुनै बिन्दु, मानौं, *सिरा* मर्म (रक्तवाहिनी संरचना) हुन सक्छ जुन *सद्यः प्राणहर* (आघातमा अति घातक) पनि हो । प्रमुख धमनीमाथिको रक्तवाहिनी बिन्दु, सबभन्दा हल्का स्पर्शले उपचार गर्नुपर्ने। अर्को *मांस* मर्म (मांसपेशीगत) हुन सक्छ जुन केवल *रुजाकर* (आघातमा पीडा मात्र) हो । मांसल, सहनशील बिन्दु जसमा तपाईं आत्मविश्वासका साथ काम गर्न सक्नुहुन्छ। दुवै अक्ष एकैचोटि पढ्दा तपाईंलाई तुरुन्तै कति साहसी वा कति सावधान हुने भन्ने थाहा हुन्छ।

5.4 अनुभवको कसीमा: मर्मको जीवन-नक्सा बुझ्ने सरल कला

(Back to Basic Explanation)

अब यी सबै प्राविधिक कुराहरू, सङ्ख्याहरू र वर्गीकरणहरूलाई किताबको पानाबाट बाहिर निकालौँ। आँखा बन्द गर र यसलाई एउटा जीवन्त अनुभवको रूपमा महसुस गर।

सोच, तिमी एउटा अपरिचित, विशाल र रहस्यमय महल भित्र छिर्दैछौ। त्यो महल अरू केही होइन, तिम्रो आफ्नै शरीर हो। यो महललाई सुरक्षित राख्न र यसको आनन्द लिन तिमीलाई दुईवटा कुरा थाहा हुन जरुरी छ:
१. **महलको कुन कोठामा कस्तो सामान राखिएको छ?** (संरचनात्मक वर्गीकरण - ५.२)
२. **कुन ढोकामा कति कडा पहरेदार छ, वा कुन ठाउँ कति खतरनाक छ?** (आघातको प्रभाव - ५.३)

यसलाई बुझ्न एउटा सरल कथा जस्तो व्यावहारिक उदाहरण हेरौँ:

१. मांस र रुजाकर मर्म: महलको खुला र बलियो मैदान

तिमी जब कसैको पाखुरा वा तिघ्राको बलियो मांसपेशीलाई छुन्छौ, त्यो **'मांस मर्म'** हो। अनि आघातको वर्गीकरणमा त्यो धेरैजसो **'रुजाकर'** (जसले चोट लाग्दा केवल पीडा मात्र दिन्छ, ज्यान लिँदैन) वर्गमा पर्छ।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ के हो ?** यो महलको त्यो खुला मैदान हो, जहाँ केही गरी तिमी लड्यौ वा चोट लाग्यो भने पनि केही बेर दुख्छ, निल डाम बस्छ, तर ठूलो दुर्घटना हुँदैन। त्यसैले, जब तिमी बिरामीको पाखुरा वा खुट्टाका यी मांसल बिन्दुहरूमा काम गर्छौ, तिमी पूर्ण आत्मविश्वासका साथ, अलिकति गहिरो र बलियो दबाब (Deep Pressure) दिएर निर्धक्क काम गर्न सक्छौ। यहाँ डराउनु पर्ने कुनै कारण छैन।

२. सिरा र सद्यः प्राणहर मर्म: महलको शाही तिजोरी र बिजुलीको मुख्य पावर-हाउस

अब पाखुराबाट हात सार्दै बिस्तारै घाँटीको छेउमा, कण्ठ नजिकै वा कञ्चट (Temple) मा आऊ। यहाँ तिमीले औँला राख्दा एउटा धड्कन महसुस गर्छौ। यो **'सिरा मर्म'** हो। जहाँ ठूला रक्तनलीहरू (Arteries) बगिरहेका छन्। र आघातको दृष्टिकोणले यो **'सद्यः प्राणहर'** हो। जहाँ सामान्य भन्दा बढी चोट लाग्दा पनि मानिसको तत्काल ज्यान जान सक्छ।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ के हो ?** यो महलको त्यो गोप्य कोठा हो, जहाँ मुख्य बत्तीको तार र शाही खजाना राखिएको छ। त्यहाँ तिमीले फलामको हथौडा चलाउन सक्छौ? कदापि सक्दैनौ! त्यहाँ त अति नै कोमलता चाहिन्छ। त्यसैले, जब तिमी घाँटी, टाउको वा छातीका यी १९ वटा 'सद्यः प्राणहर' बिन्दुहरूको नजिक पुग्छौ, तिम्रो मनमा एउटा गहिरो श्रद्धा र सावधान आउनुपर्छ। त्यहाँ तिम्रो औँलाको स्पर्श कति कोमल हुनुपर्छ भने, जसरी तिमी एउटा सानो नवजात शिशुलाई सुमसुम्याउँदै छौ, वा एउटा फुलको थुँगालाई छुँदै छौ। त्यहाँ कडा दबाब निषेध छ; त्यहाँ केवल ध्यानमय, हल्का र सचेत स्पर्श (Feather-touch) मात्र चाहिन्छ।

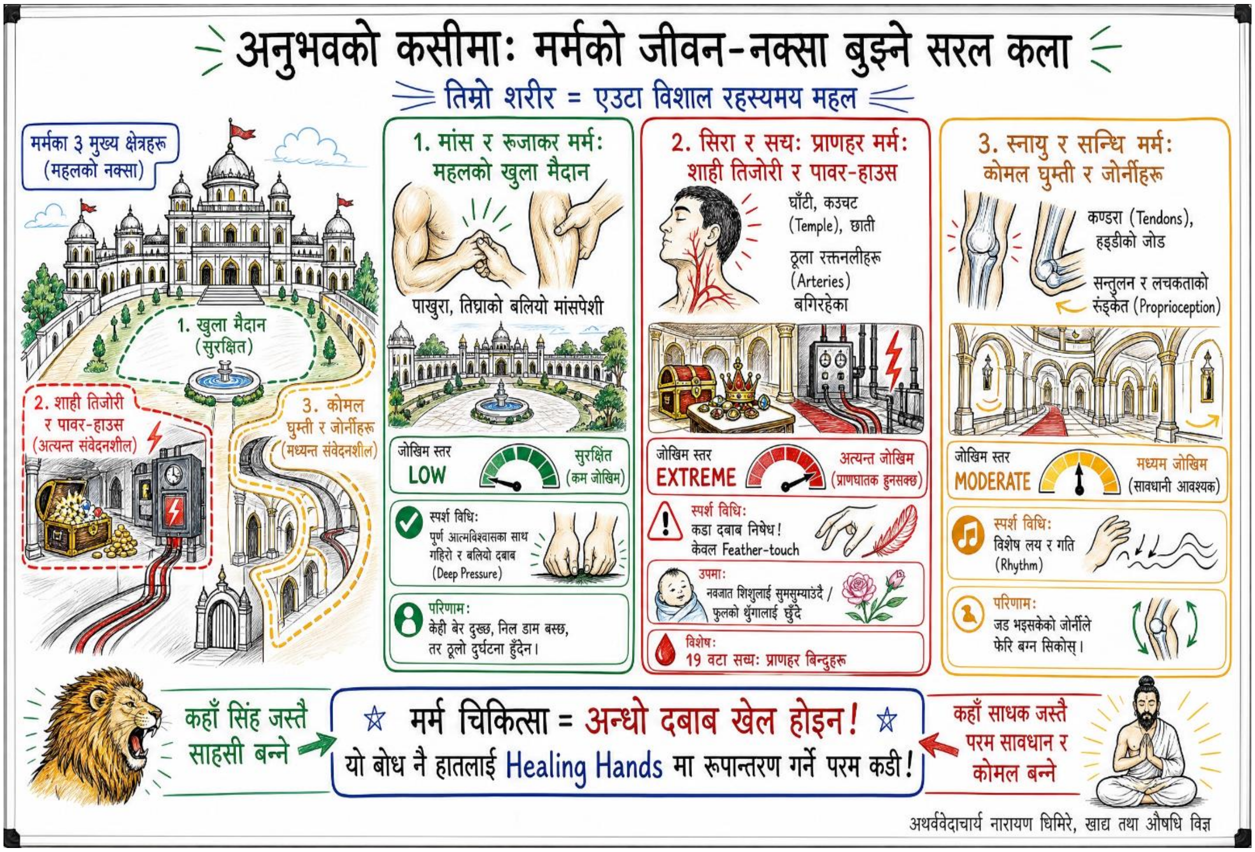
३. स्नायु र सन्धि मर्म: महलका कोमल घुम्ती र जोर्नीहरू

जहाँ मांसपेशीहरू ओइलाएर सेतो कण्डरा (Tendons) बन्छन् वा जहाँ दुईवटा हड्डीहरू एकापसमा जोडिन्छन्, ती **'स्नायु र सन्धि मर्म'** हुन्। विज्ञानको भाषामा यी ती ठाउँ हुन्, जहाँ शरीरले आफ्नो सन्तुलन र लचकताको पूरा सङ्केत (Proprioception) लुकाएर राखेको हुन्छ।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ के हो ?** यी महलका ती घुम्तीहरू हुन्, जहाँ कडा फलाम पनि घुम्नका लागि लचिलो बन्नुपर्छ। यी बिन्दुहरूमा उपचार गर्दा तिम्रो स्पर्शमा एउटा विशेष 'लय र गति' (Rhythm) हुनुपर्छ, ताकि जड भइसकेको जोर्नीले फेरि बग्न सिकोस्।

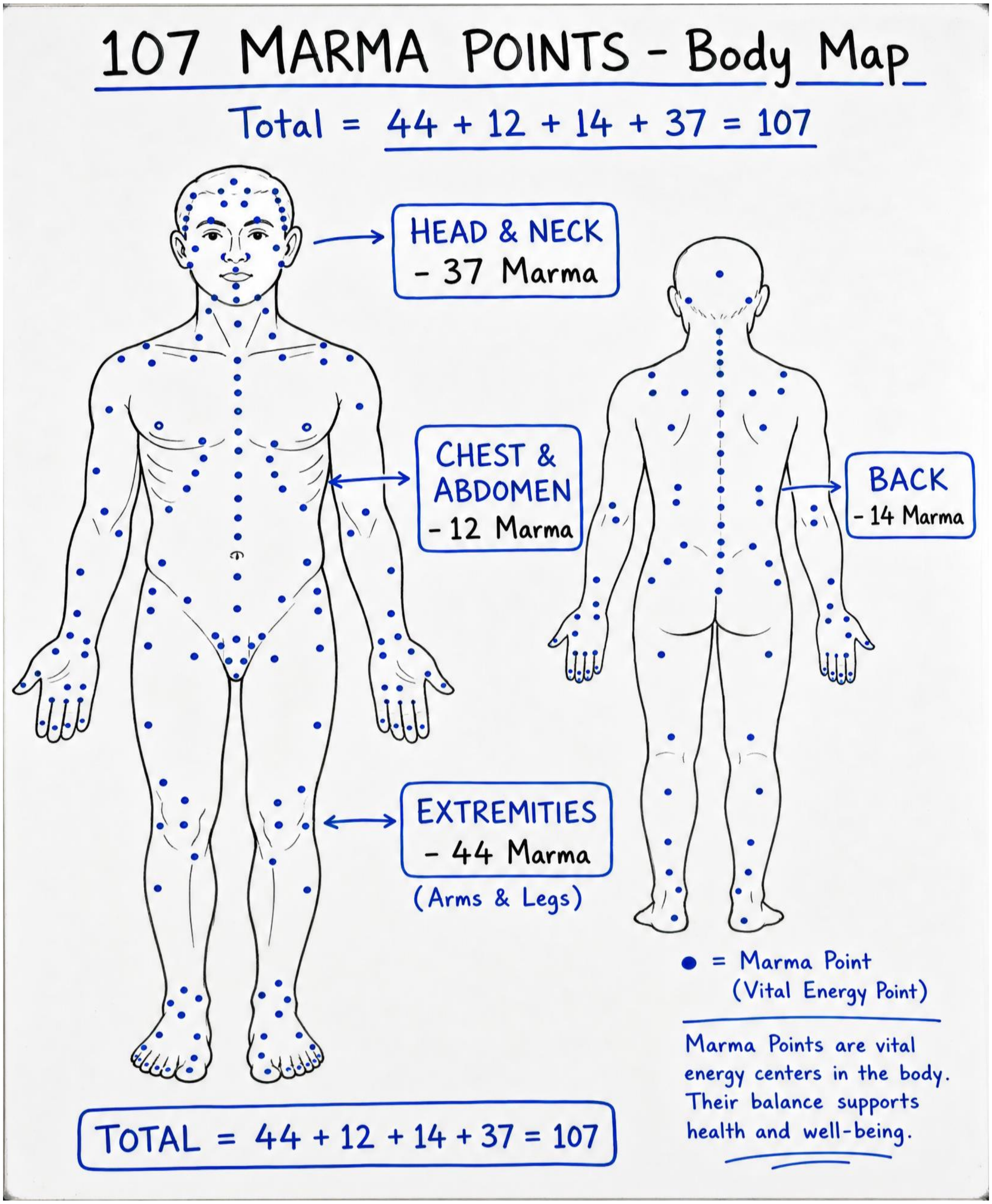
ऋषिहरूले दिएको यो दुईवटा अक्ष (Two Axes) को ज्ञान कति अद्भुत छ! तिमीले केवल बिन्दुको नाम कण्ठ गर्नु पर्दैन। बिरामी तिम्रो अगाडि आउने बित्तिकै, तिम्रो भित्री आँखाले तुरुन्तै चिन्न सक्छ। "ओहो! यो बिन्दु त खुट्टाको मांस मर्म हो र रुजाकर हो, यहाँ म अलि बलियो गरी दबाब दिन सक्छु। तर यो अर्को बिन्दु घाँटीको सिरा मर्म हो र सद्यः प्राणहर हो, यहाँ मैले आफ्नो अहंकार र बललाई त्यागेर, केवल एउटा बुद्धले जस्तो परम शान्त र कोमल स्पर्श मात्र दिनुपर्छ।"

मर्म चिकित्सा कुनै अन्धो दबाब खेल होइन। यो त कुन बिन्दुसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कहाँ सिंह जस्तै साहसी बन्ने र कहाँ एउटा साधक जस्तै परम सावधान र कोमल बन्ने भन्ने कुराको जीवन्त बोध हो। यो बोध नै तिम्रो हातलाई सामान्य हातबाट 'उपचारात्मक हात' (Healing Hands) मा रूपान्तरण गर्ने एउटा परम कडी हो!



6. शरीर-नक्सा: मर्महरूको क्षेत्रीय वितरण

सङ्ख्याहरू शरीरमा देख्दा वास्तविक बन्छन्। तलको नक्सा नियमावलीको एकल सबभन्दा उपयोगी अभिमुखीकरण-उपकरण हो: यसले 107 बिन्दु अगाडि र पछाडि कहाँ झुन्ड बनाउँछन् भन्ने देखाउँछ, र अध्याय 5 मा भेटेका क्षेत्रीय कुलहरू सम्झाउँछ।



चित्र 6.1 : शरीरभरि वितरित 107 मर्मबिन्दु: टाउको र घाँटी 37, छाती र पेट 12, ढाड 14, हातखुट्टा 44।

घनत्व-प्रवणता ध्यान दिनुहोस्। बिन्दुहरू अङ्गहरूका फराकिला, राम्ररी सुरक्षित सतहमा पातलिन्छन् र टाउको, घाँटी तथा धडका सन्धिस्थलमा नाटकीय रूपमा बाक्लिन्छन्। जहाँ स्नायु, महान् रक्तवाहिनी र श्वासमार्ग सतहनजिक दौडन्छन्। यो शरीरले आफैं कहाँ सबभन्दा बढी उघ्रिएको र सबभन्दा घना रूपमा जोडिएको छ भन्ने कथन हो। मर्म थेरापीको लागि तपाईं आफ्नो अधिकांश समय प्रचुर, सुरक्षित अङ्ग-बिन्दुहरूमा (अध्याय 12–13) बिताउनुहुनेछ र केन्द्रित टाउको-घाँटी बिन्दुहरू (अध्याय 14) तिनको घनत्वले माग्ने हल्का स्पर्शले पुग्नुहुनेछ।

6.1 क्षेत्रहरूको चिकित्सकीय मानसिक मोडेल

- **अङ्गहरू (44 बिन्दु) — तपाईंको दैनिक कार्यशाला।** सुरक्षित, पहुँचयोग्य, प्रतिक्रियाशील, र अति-महत्त्वपूर्ण संरचनाबाट टाढा। यहीँ नौसिखियाले सीप निर्माण गर्छ र अधिकांश उपचारात्मक काम हुन्छ। प्रभाव प्रतिवर्ती रूपमा पूरै शरीरमा पुग्छ, तर जोखिम कम छ।
- **धड — छाती र पेट (12) — अङ्गको प्रवेशद्वार।** थोरै बिन्दु, तर हरेक भित्री अङ्ग, मध्यपट र महान् जालिकातिर खुल्छ। पाचन, श्वास र भावनाका लागि शक्तिशाली; कति कोमल हात माग्छन्।
- **ढाड (14) — मेरुदण्ड अक्ष।** पारस्पाइनल र मेरुदण्ड बिन्दु जसले पूरै स्नायु प्रणाली र केन्द्रीय मार्गको प्रवाहलाई प्रभावित गर्छन्। शरीर-स्थिति, तनाव र प्रणालीगत शान्तिका लागि उत्कृष्ट।
- **टाउको र घाँटी (37) — प्रमुख नियन्त्रण।** नाजुक, उच्च-लाभका बिन्दुहरूको सबभन्दा ठूलो जमघट: शिखर, भ्रू, कन्चट, खप्परको आधार। सबभन्दा सानो चाल, सबभन्दा ठूलो प्रभाव, सबभन्दा कडा सावधानी।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

क्षेत्रीय नक्सा एउटा **स्नायु-शारीर-रचना नक्सा** पनि हो। 37 टाउको-घाँटी बिन्दुहरू कपाल-स्नायु, कैरोटिड प्रणाली, मस्तिष्क-स्तम्भ क्षेत्र र प्रमुख अन्तःस्रावी ग्रन्थिमाथि बस्छन्। 44 अङ्ग-बिन्दुहरू परिधीय स्नायु र तिनका स्नायु-रक्तवाहिनी गुच्छामाथि बस्छन् । कुनै अति-महत्त्वपूर्ण कुराबाट टाढा, यसैले तिनमा साहसका साथ काम गर्न सुरक्षित छ। शरीरको संवेदनशीलता-प्रवणता र यसको स्नायुगत-महत्त्व प्रवणता एउटै प्रवणता हुन्।

अब माथिको चित्र र प्राविधिक सङ्ख्याहरूलाई बिस्तारै आफ्नो मस्तिष्कको भित्री चश्माले नियालेर हेर। यो नक्सा केवल पानामा कोरिएको रेखाचित्र होइन, यो त तिम्रो क्लिनिकल यात्राको सबैभन्दा भरपर्दो मार्गदर्शक (Navigation System) हो। जब तिमी यस चित्रको 'घनत्व-प्रवणता' (Density Gradient) लाई ध्यान दिएर हेर्छौ, तिमीलाई प्रकृतिको एउटा अनौठो रहस्य थाहा हुन्छ। बिन्दुहरू हात र खुट्टाका फराकिला, खुला र सुरक्षित सतहहरूमा पातलो गरी फैलिएका छन्। तर, जब तिमी टाउको, घाँटी र धडका सन्धिस्थलहरू (Junctions) तिर उक्लन्छौ, यी बिन्दुहरू नाटकीय रूपमा एकदमै बाक्ला र घना हुँदै जान्छन्।

यो किन भयो? किनकि त्यहीँ भित्र हाम्रा मुख्य स्नायुका तारहरू, महान् रक्तवाहिनीहरू (Major Blood Vessels), र श्वासमार्गहरू शरीरको सतह नजिकै भएर दौडन्छन्। यो नक्साले चिच्याएर भनिरहेको छ: शरीर आफैँ कहाँ सबैभन्दा बढी उघ्रिएको छ र कहाँ सबैभन्दा घना रूपमा जोडिएको छ। यसलाई अझ गहिरो गरी

बुझ्न, एउटा कुशल मर्म थेरापिष्टले आफ्नो मनमा राख्ने चारवटा क्षेत्रको 'मानसिक मोडेल' (Therapeutic Mental Model) लाई एउटा व्यावहारिक उदाहरणबाट बुझौँ:

१. हातखुट्टाका ४४ बिन्दु: तिम्रो दैनिक कार्यशाला

सोच, तिमी गाडी चलाउन सिक्दैछौ। सुरुमै तिमी गाडी लिएर काठमाडौँको भिडभाड वा खतरनाक भीरको बाटोमा जाँदैनौ। तिमी एउटा खुल्ला, फराकिलो र सुरक्षित मैदान रोज्छौ, जहाँ दुर्घटनाको जोखिम शून्य हुन्छ।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ:** हात र खुट्टाका यी ४४ बिन्दुहरू मर्म चिकित्साका तिनै खुल्ला मैदान हुन्। यी सुरक्षित छन्, सजिलै भेटिन्छन्, र मुटु वा मस्तिष्क जस्ता अति-संवेदनशील संरचनाहरूबाट निकै टाढा छन्। यहीँ बसेर एक नयाँ सिकारु साधकले आफ्नो हातको सीप (Touch Skill) निर्माण गर्छ। यहाँ तिमी अलि बढी साहस र आत्मविश्वासका साथ गहिरो दबाब दिन सक्छौ। अचम्मको कुरा के छ भने, यी बिन्दुहरू टाढा भए पनि यिनको प्रभाव रिफ्लेक्स (Reflex) को रूपमा पूरै शरीरसम्म पुग्छ, तर जोखिम भने कत्ति पनि हुँदैन।

२. धडका १२ बिन्दु: भित्री अङ्गको प्रवेशद्वार

अब मैदानबाट अलि भित्र, छाती र पेटको क्षेत्रमा आऊ। यहाँ बिन्दुहरू जम्मा १२ वटा मात्र छन् । थोरै छन्, तर ती महलको त्यो मुख्य ढोका जस्ता हुन्, जसलाई खोल्ने बित्तिकै सिधै भित्री शाही कोठाहरू देखिन्छन्।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ:** यहाँको हरेक बिन्दु सिधै तिम्रो मुटु, फोक्सो, कलेजो, मध्यपट (Diaphragm) र स्नायुका मुख्य सञ्जालहरूसँग जोडिएका छन्। त्यसैले यो क्षेत्र पाचन, श्वासप्रश्वास र लुकेका भावनाहरू (Suppressed Emotions) लाई बगाउनका लागि अचूक र अत्यन्तै शक्तिशाली छ। तर सम्झ, यहाँ तिम्रो हात फलामजस्तो कडा होइन, पानीजस्तो कोमल र तरल हुनुपर्छ। यहाँ केवल 'कोमल र सचेत स्पर्श' मात्र स्वीकार्य छ।

३. ढाडका १४ बिन्दु: मेरुदण्डको केन्द्रीय अक्ष

ढाडको यो क्षेत्र भनेको तिम्रो घरको मुख्य पिलर वा केन्द्रीय कडी (Central Axis) हो, जसले पूरै घरको भार थामेको छ।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ:** यी मेरुदण्ड (Spine) र त्यसको दायाँ-बायाँ बस्ने पारस्पाइनल बिन्दुहरू हुन्। जब तिमी यहाँ उपचार गर्छौ, तिमीले सिधै केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) को ढोका ढकढकाउँछौ। यदि कसैको शरीरको बनोट (Posture) बिग्रेको छ, शरीरमा गहिरो तनाव जमेको छ, वा पूरै प्रणालीलाई एकैचोटि शान्त पार्नु छ भने, ढाडका यी १४ बिन्दुहरू सबैभन्दा उत्कृष्ट र शक्तिशाली केन्द्र हुन्।

४. टाउको र घाँटीका ३७ बिन्दु: साम्राज्यको मुख्य नियन्त्रण-कक्ष

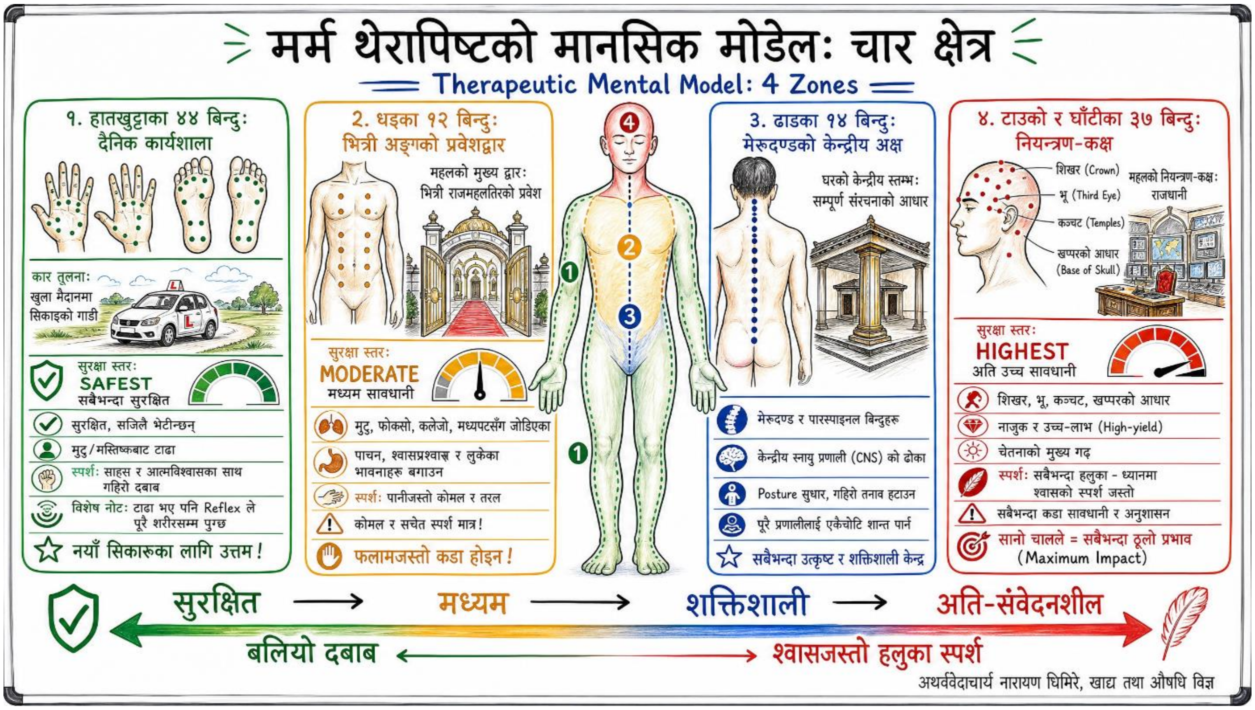
अन्त्यमा, महलको सबैभन्दा सुरक्षित र गोप्य कोठामा आऊ । राजधानी, जहाँ साम्राज्यको मुख्य नियन्त्रण-कक्ष (Control Room) छ। टाउकोको टुप्पो (शिखर), दुई आँखीभौँको बीच (भ्रू), कञ्चट र खप्परको आधार (Skull Base) । यो क्षेत्र नाजुक र उच्च-लाभ (High-yield) दिने बिन्दुहरूको सबैभन्दा ठूलो जमघट हो।

- **व्यवहारमा यसको अर्थ:** यहाँ तिम्रो सबभन्दा सानो र हल्का चालले पनि शरीरमा सबैभन्दा ठूलो र दूरगामी प्रभाव (Maximum Impact) पार्न सक्छ। यो चेतनाको मुख्य गढ हो। त्यसैले यहाँ सबैभन्दा कडा सावधानी र अनुशासन चाहिन्छ। यहाँ तिम्रो औँलाको दबाब यति हलुका हुनुपर्छ, जसरी ध्यानमा बस्दा श्वासको स्पर्श महसुस हुन्छ।

विज्ञानको आँखाबाट (Scientific Correlation)

यो क्षेत्रीय पारम्परिक नक्सा वास्तवमा एउटा अत्याधुनिक स्नायु-शारीर-रचना नक्सा (Neuro-anatomical Map) नै हो। विज्ञानले हेर्दा, टाउको र घाँटीका ३७ बिन्दुहरू ठ्याक्कै क्रेनियल स्नायुहरू (Cranial Nerves), क्यारोटिड रक्तप्रणाली (Carotid System), मस्तिष्क-स्तम्भ (Brainstem) र हाम्रा मुख्य हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) माथि बस्छन्। अनि हातखुट्टाका ४४ बिन्दुहरू परिधीय स्नायु (Peripheral Nerves) र तिनका साना गुच्छाहरूमाथि बस्छन्।

यसको अर्थ, शरीरको संवेदनशीलताको प्रवणता (Sensitivity Gradient) र यसको स्नायुगत-महत्त्वको प्रवणता दुवै एउटै कुरा हुन्! जब तिमी यो सत्यलाई बुझ्छौ, तब तिमी उपचार गर्दा अलमलिँदैनौ। तिमी आफ्नो अधिकांश समय हातखुट्टाका सुरक्षित बिन्दुहरूमा अभ्यास गर्दै बिताउँछौ (अध्याय १२-१३) र जब टाउको तथा घाँटीका बिन्दुहरू (अध्याय १४) मा पुग्छौ, तिम्रो स्पर्श स्वतः एउटा मन्द, कोमल र गहिरो ध्यानमा रूपान्तरण हुन्छ। कुन क्षेत्रमा कति साहसी हुने र कहाँ परम सावधान हुने यही बोध नै मर्म चिकित्साको वास्तविक मास्टर-की (Master Key) हो!



अध्याय ७

पाँच संरचनात्मक प्रकार

पञ्चभौतिक शरीर-रचना अनुसार मर्मको वर्गीकरण

The Five Structural Types · Reading Tissue Beneath the Thumb

बूढी औंलामुनिको तन्तु चिन्ने कला — परम्परा र विज्ञान दुवैको आँखाले

चरण-द्वार · एउटा कथाबाट सुरु

एउटा पुरानो कथा छ। कुनै उपत्यकाको गुम्बामा एक जना दृष्टिविहीन वीणा-कारीगर (*blind instrument-maker*) बस्थे। मानिसहरू टाढा-टाढाबाट काठ बोकेर उनीकहाँ आउँथे, किनकि उनले काठलाई केवल छोएरै भन्न सक्थे— "यो काठ गाउन जान्दैन," वा "यो काठभित्र सङ्गीत सुतिरहेको छ, यसलाई जगाइदेऊ।"

एक दिन एक युवकले सोध्यो, "गुरु, तपाईं त देख्नुहुन्न; अनि यसरी कसरी चिन्नुहुन्छ?"

वृद्ध मुस्कुराए र भने, "आँखाले काठको रङ देख्छ बाबु, तर औंलाले काठको **प्राण** (*life-force*) देख्छ। तिमी आँखालाई विश्राम देऊ र औंलाहरूलाई जगाऊ।"

मर्म-चिकित्सा (*Marma therapy*) को सम्पूर्ण कला यही एउटै वाक्यमा अटाएको छ। हाम्रो शरीर एकनासको मासुको थुप्रो मात्र होइन—यो एउटा जटिल **रचना** (*structure*) हो। कहीँ बूढी औंलामुनि **नरम मासु** (*soft tissue/muscle*) भेटिन्छ, कहीँ **रगतको बगिरहेको नदी** (*blood circulation/vessels*), कहीँ **तन्किएको डोरी** (*taut tendon/nerve*), कहीँ **कडा हाड** (*bone*), त कहीँ खुल्ने-बन्द हुने **कब्जा** (*hinge joint*).

आफ्ना औंलामुनि कुनचाहिँ **तन्तु** (*tissue*) छ भनेर स्पर्शकै भरमा चिन्न सक्नु—यही नै यस कलाको **नब्बे प्रतिशत** (*90%*) हो। बाँकी **दश प्रतिशत** (*10%*) त केवल 'के गर्ने' (*what to do*) भन्ने प्रविधि मात्र हो।

अध्याय ५ को पुल · किन यो अध्याय

अध्याय ५ मा हामीले पाँच संरचनात्मक वर्ग (*five structural categories*) लाई सिद्धान्तका रूपमा हेर्‍यौं। यो अध्यायले तिनलाई औंलाको टुप्पोमा व्यावहारिक रूपमै प्रयोगयोग्य बनाउँछ।

हरेक **तन्तु-प्रकार** (*tissue type*) को आफ्नै विशिष्ट **अनुभूति** (*feel*), आफ्नै **व्यवहार** (*behaviour*), र आफ्नै **सुरक्षित सम्हाल्ने तरिका** (*safe handling*) हुन्छ। जसरी एक जना अनुभवी रसोइया (*chef*) ले चक्कुलाई नहेरी, केवल हातको **प्रतिरोध** (*resistance*) का भरमा तरकारी पाक्यो कि पाकेन भनेर थाहा पाउँछन्; त्यसरी नै अभ्यासी हातले तन्तुको भाषा पढ्न सिक्छ।

वेदको आधार · सुश्रुतको १०७ मर्म

आयुर्वेदका शल्य-पितामह आचार्य सुश्रुतले आफ्नो ग्रन्थ सुश्रुत संहिता, शारीरस्थान (Sushruta Samhita, Śārīrasthāna) मा शरीरभित्र जम्मा १०७ मर्म (107 vital points) औंल्याएका छन्—जुन प्राण (prāṇa/life-force) घनीभूत भई बस्ने सन्धिस्थल (junction points) हुन्।

उनले यी मर्महरूलाई तिनको प्रधान रचना (dominant structure) अनुसार पाँच वर्ग (five categories) मा विभाजन गरे। यही पाँच वर्ग नै यो अध्यायको मेरुदण्ड (backbone/core) हो। रोचक कुरा के छ भने—यी वर्गका सङ्ख्याहरू जोड्दा ठ्याक्कै १०७ नै बन्छ; परम्पराको यो हिसाब सयौँ वर्षदेखि अटल छ।

एक नजरमा : पाँच प्रकार

प्रकार (Type)	बिन्दु	प्रधान धातु	तत्त्व-झुकाव	स्वभाव (एक शब्दमा)
मांस · Mamsa	११	मांस (muscle)	पृथ्वी + जल	सहनशील · गद्दायुक्त
सिरा · Sira	४१	रस–रक्तवाहिनी	जल + अग्नि	प्रवाह · संवेदनशील
स्नायु · Snayu	२७	स्नायु (ligament/tendon)	वायु	तनाव · समन्वय
अस्थि · Asthi	८	अस्थि (bone)	पृथ्वी + आकाश	स्थिर · भूमिबद्ध
सन्धि · Sandhi	२०	जोर्नी (joint)	आकाश + जल	लचकता · चलनशीलता

तल हरेक प्रकारलाई कथा, वेद, विज्ञान, उदाहरण र अभ्यास — पाँच आँखाले खोलिएको छ।

७.१ मांस मर्म — मांसपेशी बिन्दु Mamsa Marma · ११ बिन्दु

धातु	तत्त्व	दोष-सम्बन्ध	सहनशीलता	बिन्दु
मांस (muscle)	पृथ्वी+जल	कफ · स्थिरता	उच्च	११

कथा · दृष्टान्त

गाउँको मेला सम्झनुहोस्। एक जना पहलवान (*wrestler*) अखडामा उत्रन्छ । उसको काँध, पाखुरा र तिघ्राहरू भरिला एवं गद्दादार देखिन्छन्। जब प्रतिद्वन्द्वीले मुड्की (*punch*) प्रहार गर्छ, तब उसको त्यो मासुको गद्दा (*muscle cushion*) ले धक्का सोसिदिन्छ र भित्री हाड एवं अङ्गहरूलाई जोगाउँछ।

मांस (*muscle tissue*) भनेको त्यही हो। शरीरको **जीवित गद्दा र कवच** (*the body's living cushion and armour*)। **मांस मर्म** (*muscle vital points*) ती बिन्दुहरू हुन्, जहाँ शरीरको यो गद्दा सबैभन्दा बाक्लो र संवेदनशील हुन्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि

जहाँ मांसपेशी अर्थात् मांस (*muscle tissue*) प्रबल हुन्छ, त्यहाँ मांस मर्म (*muscle vital points*) अवस्थित हुन्छ। सप्तधातु (*seven vital tissues*) मध्ये मांस धातु बल, आवरण र सुरक्षा प्रदान गर्ने तन्तु हो। यो भित्री कोमल अङ्गहरूमाथिको सुरक्षात्मक ओढ्ने जस्तै हो।

यसैले, आयुर्वेदिक परम्पराले यी बिन्दुहरूलाई शरीरलाई **दृढ र स्थिर** (*firm and stable*) पार्ने आधार मान्छ। यी बिन्दुहरू मांसल र अपेक्षाकृत **सहनशील** (*tolerant*) हुन्छन्; किनकि **कफ दोष** (*Kapha dosha*) को **पृथ्वी-गुण** (*earth element/property*) ले तिनमा स्थिरता प्रदान गर्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

शरीर-रचना (*anatomy*) का दृष्टिले यी बिन्दुहरू मांसपेशीको मध्यभाग (*muscle belly*) र मांसप्रावरणी (*myofascial*) क्षेत्र हुन् । जसलाई ट्रिगर पोइन्ट (*trigger points*) को मुख्य घरधुरी मान्न सकिन्छ।

तनावग्रस्त मांसपेशीभित्र एउटा **कसिएको तन्तु-धर्को** (*taut band*) बन्छ, जहाँ स्थानीय रक्तसञ्चार (*local circulation*) कम हुन गई **गाँठो** (*knot*) जस्तो बस्छ। यस्तो अवस्थामा, दिगो र नापिएको दबाब अर्थात् **इसकेमिक कम्प्रेसन** (*sustained ischemic compression*) दिँदा यी बिन्दुहरूले **तीन तरिकाले सकारात्मक प्रतिक्रिया (*response*) जनाउँछन्**: मांसपेशीको कसाव खुकुलो हुनु, स्थानीय रक्तसञ्चारमा सुधार आउनु, र **सन्दर्भित पीडा** (*referred pain*) बाट राहत मिल्नु। यो ठ्याक्कै त्यही प्रतिक्रिया हो, जुन एक जना कुशल **शरीर-कर्मी** (*bodyworker*) ले ट्रिगर पोइन्ट उपचारका क्रममा निकाल्ने गर्छन्।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

डोकोमा भारी बोक्ने भरिया (*porter*) होस् वा दिनभर कम्प्युटरमा झुकेर काम गर्ने कर्मचारी (*office worker*) दुवैको काँध र घाँटी जोड्ने ट्रापेजियस मांसपेशी (*trapezius muscle*) मा कडा गाँठो (*knot*) बस्ने गर्छ; जसले गर्दा टाउको दुख्ने र काँध गह्रौँ हुने समस्या देखिन्छ।

मांस मर्म (*muscle vital points*) मा (विशेष गरी यहाँ **अंसफलक** अर्थात् *scapula* वरिपरिको मांसल बिन्दुमा) बूढी औंलाले बिस्तारै दबाब दिँदै, एउटा **"सुखद बिझ"** (*good hurt / sweet pain*) को अवस्थामा पुगेर, केही श्वाससम्म रोकिदिँदा त्यो गाँठो बिस्तारै पग्लिन्छ, त्यहाँ **रक्तसञ्चार** (*blood circulation*) फर्कन्छ र भारीले थाकेको काँध एकदमै हलुका हुन्छ। यो नै एक जना **नौसिखिया** (*beginner*) ले सुरक्षित रूपमा स्पर्श र दबाबको कला सिक्न सक्ने पहिलो र उत्तम ठाउँ हो।

अभ्यास · कसरी गर्ने

मांसल (*fleshy*) भएकाले मांस बिन्दुहरूले बलियो र दिगो दबाब सहजै सहन सक्छन्। यसका लागि आफ्नो बूढी औंला वा माझी औंला (*thumb or middle finger*) प्रयोग गर्नुहोस्; र एक प्रकारको "सुखद बिझ" (*pleasant hurt / good pain*) महसुस हुने बिन्दुसम्म बिस्तारै दबाब दिँदै जानुहोस्।

त्यो दबाबलाई त्यहीँ स्थिर राख्नुहोस् (थाम्नुहोस्) र लामो एवं सुस्त श्वास लिनुहोस्। हतार कति पनि नगर्नुहोस्—त्यो **गाँठो** (*knot*) समयसँगै आफैं खुल्दै जानेछ। यी त्यस्ता बिन्दुहरू हुन्, जहाँ एक जना

अभ्यासीले पूर्ण रूपमा सुरक्षित ढङ्गले आफ्नो औंलाको **स्पर्श-संवेदनशीलता** (*palpation skill*) विकास गर्न सक्छ।

सार (Summary): मांस (Muscle tissue) = शरीरको सुरक्षात्मक गद्दा (the body's cushion)।

यस बिन्दुमा दिइने बलियो र धैर्यवान् दबाब (sustained, patient pressure) ले मांसपेशीको गाँठो (knot) लाई बिस्तारै पगाल्छ। मर्म-चिकित्साको स्पर्श कला सिक्ने पहिलो र सबैभन्दा सुरक्षित मैदान (safe training ground) यही नै हो।

७.२ सिरा मर्म : रक्तवाहिनी बिन्दु Sira Marma · ४१ बिन्दु

धातु	तत्त्व	दोष-सम्बन्ध	सावधानी	बिन्दु
रस–रक्त वाहिनी	जल+अग्नि	पित्त-रक्त · व्यान	उच्च	४१

कथा · दृष्टान्त

आफ्नो देशका खेतबारीहरू सम्झनुहोस्। मूल नहर (*main canal*) बाट सयौँ स-साना कुलाहरू निस्केर सारा खेतमा पानी पुऱ्याउँछन्। यदि कसैले मूल नहर नै थुनिदियो भने, माथिल्लो भागमा पानी थुप्रिन्छ र तल्लो भागको खेत सुक्छ।

शरीरका **सिराहरू** अर्थात **शिरा र धमनी** (*veins and arteries*) यही नहर-प्रणाली हुन्। **सिरा मर्म** (*vascular vital points*) ती सङ्गम-बिन्दु हुन्, जहाँ यी रक्तनलीहरू (नहर) छालाको सतहनजिकै बग्छन्। यसैले यी बिन्दुहरूमा अभ्यासीको हात अत्यन्तै सचेत हुनुपर्छ। उद्देश्य नहरलाई छेक्ने (*blocking*) होइन, बरु यसको प्राकृतिक प्रवाहलाई बग्न सघाउने (*enhancing circulation*) हो।

वेद · पारम्परिक दृष्टि

यो सबैभन्दा ठूलो समूह हो। जसमा ४१ बिन्दु (*41 vital points*) पर्दछन्। जहाँ रक्तनलीहरू अर्थात् सिरा (*blood vessels*) प्रबल हुन्छन्, त्यहाँ यी बिन्दुहरू अवस्थित हुन्छन्।

सिरा बिन्दुहरूले **रस** (*plasma/lymph*) र **रक्त** (*blood*) को प्रवाहलाई सञ्चालन गर्छन्; र तिनै माध्यमबाट शरीरभरि रक्तसञ्चार एवं **प्राणको वितरण** (*distribution of prana / vital energy*) गराउँछन्। आयुर्वेदमा यही प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्ने र हाँक्ने वायुलाई **व्यान वायु** (*Vyana Vayu*) भनिन्छ। जुन सारा शरीरमा निरन्तर दौडिरहने प्राणको मुख्य धारा हो।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

यी बिन्दुहरू मुख्यतया **स्नायु-रक्तवाहिनी बिन्दु** (*neurovascular points*) हुन्—जहाँ रक्तनलीहरू (प्रायः सँगै दौडने स्नायु वा *nerves* सहित) छालाको सतहनजिकै बग्छन्। यिनको रक्तसञ्चार (*circulation*), रक्तचाप (*blood pressure*) र स्वायत्त तन्त्रको अवस्था (*autonomic tone*) मा निकै बलियो प्रभाव हुन्छ।

किन? किनभने यहाँ दिइने दबाबलाई हाम्रो **हृदय-रक्तवाहिनी नियन्त्रण प्रणाली** (*cardiovascular control system*) ले तुरुन्तै ग्रहण गर्छ (सुन्छ)। प्रमुख धमनीका भित्ताहरूमा **बारोरिसेप्टर**

(*baroreceptors — pressure sensors*) हुन्छन् । जसले सामान्य स्पर्शलाई पनि रक्तचापको सङ्केत ठानी हृदयको गति (*heart rate*) र रक्तनलीको सङ्कोचन (*vascular constriction*) लाई परिवर्तन गरिदिन सक्छन्। त्यसैले, सिरा बिन्दुहरूको सही प्रयोगले शरीरलाई शान्त र सन्तुलित गराउन सक्छ भने, गलत प्रयोगले गम्भीर जोखिम निम्त्याउन सक्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

उच्च रक्तचाप (*hypertension*) वा छिटो-छिटो मुटु ढुकढुक हुने समस्या (*palpitations*) भएका व्यक्तिहरूलाई हातखुट्टाका सिरा बिन्दुहरूमा गरिने हल्का एवं लयबद्ध स्पर्शले निकै शान्ति दिन्छ। यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउँछ (*vasodilation*) र स्वायत्त स्नायु प्रणालीलाई "आराम-अवस्था" (*parasympathetic / rest and digest state*) तिर लैजान्छ।

तर, घाँटीको **क्यारोटिड धमनी क्षेत्र** (*carotid artery region*) मा भने कहिल्यै पनि जोडले थिच्नु वा दबाब दिनु हुँदैन; किनकि त्यहाँ अवस्थित **बारोरिसेप्टर** (*baroreceptors*) अत्यधिक संवेदनशील हुन्छन्।

अभ्यास · कसरी गर्ने

यसका लागि मध्यम दबाब र छोटो थमाइ (*moderate pressure and short holds*) को नियम प्रयोग गर्नुहोस्। लयबद्ध र कोमल स्पर्श नै यी बिन्दुहरूका लागि सबैभन्दा उत्तम भाषा हो।

आफ्नो हात सधैं न्यानो राख्नुहोस् र बिन्दुलाई बिस्तारै स्पर्श गर्दै (सुम्सुम्याउँदै) त्यहाँको अवस्थालाई महसुस गर्नुहोस् अर्थात् 'सुन्नुहोस्'। जहाँ **नाडीको धड्कन** (*arterial pulse*) स्पष्ट सुनिन्छ, त्यहाँ अतिरिक्त दबाब (*extra pressure*) कति पनि नथप्नुहोस्।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

धेरैजसो सिरा बिन्दुहरू मुख्य धमनीमाथि नै अवस्थित हुने भएकाले त्यहाँ कहिल्यै पनि गहिरो, दिगो र रक्तप्रवाह रोक्ने खालको दबाब (*deep, sustained, occlusive pressure*) नदिनुहोस्—विशेष गरी घाँटी र अङ्गहरूको भित्री भागमा। **क्यारोटिड क्षेत्र** (*carotid area*) मा त केवल हल्का र ज्ञानपूर्ण स्पर्शले मात्र पुग्नुपर्छ। **गर्भवती महिला** (*pregnant women*), **रक्तचापको औषधि खाइरहेका** (*hypertensive medication users*) र **मुटुका बिरामीहरू** (*cardiac patients*) को हकमा त झन् बढी सावधानी अपनाउनुपर्छ।

सिरा = सार (Summary):

सिरा (Vascular system) = शरीरको नहर-प्रणाली (the body's canal network).

*यस बिन्दुमा गरिने हल्का र **लयबद्ध स्पर्श** (gentle, rhythmic touch) ले शरीरलाई शान्ति दिन्छ। यहाँ कहिल्यै पनि जोडले दबाब (force) दिनु हुँदैन । हाम्रो उद्देश्य नहरको प्रवाहलाई बगाउने (enhancing flow) हो, यसलाई छेक्ने (blocking) होइन।*

७.३ स्नायु मर्म — बन्धन र कण्डरा बिन्दु Snayu Marma · २७ बिन्दु

धातु	तत्त्व	दोष-सम्बन्ध	गुण	बिन्दु
स्नायु (ligament / tendon)	वायु	वात · तनाव	समन्वय	२७

कथा · दृष्टान्त

कुनै पाल (*tent*) ठड्याएको सम्झनुहोस्। कपडाले त्यसको छत बनाउँछ, तर पाललाई सिधा उभ्याउने काम त वरिपरि बलियो गरी तानिएका डोरीहरू (*guy-ropes*) ले गर्छन्। यदि एउटा डोरी बढी तानियो भने पाल एकातिर ढल्किन्छ; र अर्को खुकुलो भयो भने पाल लल्याकलुलुक हुन्छ।

हाम्रो शरीरका **स्नायुहरू** अर्थात् **बन्धन र कण्डरा** (*ligaments and tendons*) यही डोरी-प्रणाली हुन्। **स्नायु मर्म** (*ligamentous vital points*) मा काम गर्नु भनेको ती डोरीहरूको जैविक तनाव (*tension*) लाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउनु हो, ताकि शरीरको सारा **ढाँचा** (*structure/posture*) बलियो र सन्तुलित रूपमा उभिन सकोस्।

वेद · पारम्परिक दृष्टि

जहाँ बन्धन र कण्डरा अर्थात् स्नायु (*ligaments and tendons*) प्रबल हुन्छन्, त्यहाँ यी बिन्दुहरू अवस्थित हुन्छन्। स्नायुले सारा शरीरलाई एकसाथ बाँधेर राख्छ।

यी बिन्दुहरूले शरीरको **स्थिरता** (*stability*), **जोर्नीको अखण्डता** (*joint integrity*), र शरीरलाई आफैं थाम्ने तथा गतिशील बनाउने आन्तरिक "तार-प्रणाली" (*tensile network*) लाई सञ्चालन गर्छन्। **वायु तत्त्व** (*air element*) को गतिशीलताको गुणले स्नायुलाई गति प्रदान गर्छ। र जब शरीरमा **वात दोष** (*Vata dosha*) बढ्छ, तब यही तारहरू सुक्खा र कडा (*dry and rigid*) हुन पुग्छन्।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

यी मुख्यतया बन्धनगत, कण्डरागत र प्रावरणीगत (*ligamentous, tendinous, and fascial*) बिन्दुहरू हुन् । जुन स्वस्थानग्राहक (*proprioceptors*) र यान्त्रिकग्राहक (*mechanoreceptors*) जस्ता तन्तु-संवेदकहरूले भरिपूर्ण हुन्छन्।

यी संवेदकहरूले तन्तुको जैविक तनाव, स्थिति र गतिशीलतालाई नापेर मस्तिष्कमा निरन्तर सङ्केत (खबर) पठाउँछन्। हाम्रो शरीर अहिले कुन अवस्थामा छ र कुन अङ्गले कति बल लगाउने भन्ने बोध यिनैले गराउँछन्।

जब कण्डरामा रहेको **गोल्जी कण्डरा-अङ्ग** (*Golgi tendon organ*) उत्तेजित हुन्छ, तब त्यहाँ **आत्म-निषेध** (*autogenic inhibition*) को प्रक्रिया सुरु भई मांसपेशी स्वतः खुकुलो हुन्छ। यसैले, स्नायु बिन्दुहरूमा दबाब दिँदा हाम्रो स्नायु प्रणाली (*nervous system*) ले तन्तुमा 'कति तनाव थाम्ने' भन्ने आफ्नो

प्रणालीगत सेटिङ (*neurological setting*) लाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउँछ। जसले गर्दा दीर्घकालीन कसाव हट्छ र शारीरिक **समन्वय** (*coordination*) मा सुधार आउँछ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

वर्षौंदेखि कुर्सीमा बसेर काँध खुम्च्याउने बानी परेका व्यक्तिहरूको काँध बिस्तारै “जमेको काँध” (*frozen / held shoulder*) जस्तो कडा बन्न पुग्छ। यो केवल मांसपेशीको समस्या मात्र होइन, बरु स्नायु प्रणालीले सिकेको एउटा पुरानो बानी वा ढाँचा (*old holding pattern*) हो।

कण्डरा र बन्धनहरूमा रहेका **स्नायु मर्म** (*ligamentous / tendinous vital points*) हरूमा धैर्यपूर्ण, स्थिर दबाब र कोमल तन्काइ अर्थात् **स्ट्रेट्चिङ** (*gentle stretching*) दिँदा, यसले स्नायु प्रणालीलाई “अब शरीरलाई यति धेरै तनाव चाहिँदैन” भन्ने नयाँ पाठ सिकाउँछ र बिस्तारै काँधको प्राकृतिक गतिशीलता (*range of motion*) फर्किन्छ।

अभ्यास · कसरी गर्ने

स्नायु बिन्दुहरू (*Ligamentous/tendinous points*) स्थिर, धैर्यपूर्ण दबाब र कोमल तन्काइ (*gentle stretch*) मा मात्र सकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउँछन्। हतार गर्दा शरीरको कसाव अर्थात् प्रतिरोध (*resistance/spasm*) झन् बढ्न सक्छ; तर बिस्तारै र संयमित रूपमा दबाब दिँदै जाँदा तन्तुहरूमा खुकुलोपन निम्तिन्छ।

शरीरको अररोपन (*stiffness*), पुराना **तनाव-ढाँचा** (*old holding patterns*), र **उच्च वात** (*aggravated Vata*) का कारण उत्पन्न हुने स्नायुगत कसावलाई हटाउन यी बिन्दुहरू उत्कृष्ट मानिन्छन्। यी बिन्दुहरूमा दबाब दिँदै हल्का तन्काउनुहोस् (*stretch*), त्यस अवस्थालाई स्थिर राख्नुहोस् (थाम्नुहोस्), र बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस्—किनकि तन्तुहरूको वास्तविक **छोडाइ वा फुकुवा** (*release*) श्वास छोड्ने प्रक्रियासँगै आउँछ।

सार (Summary):

स्नायु (*Ligaments and Tendons*) = पाललाई उभ्याउने तानिएका डोरीहरू (*the tent's guy-ropes*)

यस बिन्दुमा दिइने धैर्यपूर्ण र **कोमल तन्काइ** (*gentle stretch*) ले तन्तुहरूको जैविक तनावलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउँछ। हतार गर्दा शरीर झन् कस्सिन्छ (*tightens*) । तर **धैर्य र संयम** (*patience*) ले नै तन्तुहरूको गाँठोलाई बिस्तारै खोल्छ (*releases*) ।

७.४ अस्थि मर्म — हाड बिन्दु Asthi Marma · ८ बिन्दु

धातु	तत्त्व	दोष-सम्बन्ध	प्रभाव	बिन्दु
अस्थि (bone)	पृथ्वी+आकाश	वातको आसन · स्थैर्य	भूमिबद्ध	८

कथा · दृष्टान्त

कुनै पुरानो मन्दिरको ढुङ्गे खम्बा (*stone pillar*) सम्झनुहोस्। आँधी आउँछ, भूकम्प जान्छ र पुस्ताहरू बित्छन्। तर त्यो खम्बा अटल उभिइरहन्छ। त्यसैले, थाकेको यात्रीले त्यस खम्बामा आफ्नो पिठ्युँ अडेस लगाउँछ र भित्रैदेखि एउटा गहिरो स्थिरता महसुस गर्छ।

अस्थि (*bone*) भनेको शरीरको त्यही अटल खम्बा हो। जब मन छरिन्छ, चिन्ताले उडाउँछ र अनिद्रा (*insomnia*) ले शरीर तथा मस्तिष्कलाई तताउँछ। तब **अस्थि मर्म** (*osseous vital points*) को स्पर्शले शरीरलाई त्यही आन्तरिक खम्बाको जगसँग फेरि जोडिदिन्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि

जहाँ हड्डी अर्थात् अस्थि (*bone*) प्रबल हुन्छ, त्यहाँ यी बिन्दुहरू अवस्थित हुन्छन्। सप्तधातु (*seven vital tissues*) मध्ये अस्थि सबैभन्दा घना, स्थिर र दिगो तन्तु हो। जसले शरीरको मुख्य ढाँचा (*framework*) निर्माण गर्छ।

आयुर्वेदको एउटा निकै गहिरो सूत्र छ: **अस्थि नै वातको मुख्य आसन** (*the seat of Vata*) हो। यसैले, हाडका यी बिन्दुहरूलाई दृढतापूर्वक स्पर्श गर्दा शरीरको चञ्चल वात दोष शान्त हुन्छ र अस्थिर मन तुरुन्तै **भूमिबद्ध** (*grounded*) महसुस गर्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

यी बिन्दुहरू मुख्यतया अस्थिच्छद (*periosteum — हाड ढाक्ने झिल्ली*) र हाडका उठेका भागहरू अर्थात् बोन ल्यान्डमार्क्स (*bony landmarks*) मा अवस्थित हुन्छन्।

यहाँ एउटा रोचक वैज्ञानिक तथ्य के छ भने: अस्थिच्छद (periosteum) हाम्रो शरीरका सबैभन्दा घना स्नायु संजाल भएका तन्तुहरूमध्ये एक (*one of the most densely innervated tissues*) हो। त्यसैले, यस बिन्दुमा दिइने दबाबले एक प्रकारको बलियो र स्पष्ट रूपमा स्थानीयकृत संवेदी सङ्केत (*strong, well-localized sensory signal*) उत्पन्न गर्छ—जसका कारण मस्तिष्कलाई "यहाँ, ठ्याक्कै यही ठाउँमा" भन्ने स्पष्ट सूचना पुग्छ। यही स्पष्टताले गर्दा यस स्पर्शले छरिएको स्नायु प्रणालीलाई एकै ठाउँमा टक्क अडाउँछ र शरीर एवं मनलाई गहिरो रूपमा **भूमिबद्ध** (*deeply grounding*) भएको अनुभव गराउँछ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

रातभरि निद्रा नलाग्ने, मन कतै पनि एकाग्र (एकसुरो) नहुने र हातखुट्टा चिसो भइरहने उच्च-वातको अवस्था (*high-Vata, anxious/scattered state*) भएको कुनै व्यक्तिलाई सम्झनुहोस्।

त्यस्तो अवस्थामा, खुट्टाको गोलीगाँठो (*ankle bone*) वा नाडीका हाडे-भागहरू अर्थात् **बोन ल्यान्डमार्क्स** (*bony landmarks*) मा रहेका अस्थि बिन्दुहरूमा दृढ, स्थिर र सिधै हाडतर्फ लक्षित दबाब (*firm, steady, bone-directed pressure*) दिँदा, त्यसले उसलाई तत्कालै **"भुइँमा फर्किएको"** (*grounded*) गहिरो अनुभूति गराउँछ। जसरी हावामा अनियन्त्रित भई उडिरहेको चङ्गा बलियो डोरीले तानिएपछि एकै ठाउँमा स्थिर हुन्छ।

अभ्यास · कसरी गर्ने

अस्थि बिन्दुहरू (*Osseous points*) मा सधैं दृढ, सटीक र सिधा लम्बवत् दबाब (*firm, precise, perpendicular pressure*) सिधै हाडतर्फ लक्षित गरी दिनुहोस्। त्यहाँ कहिल्यै पनि घिस्रिने वा चिप्लने चाल (*rubbing or sliding movement*) प्रयोग नगर्नुहोस्।

त्यस बिन्दुमा टक्क अडिनुहोस्, केही श्वाससम्म त्यो दबाबलाई स्थिर राख्नुहोस् (थाम्नुहोस्)। अनि मात्र बिस्तारै छोड्नुहोस्। यिनको प्रभाव शरीर र मनलाई गहिरो रूपमा स्थिर एवं **भूमिबद्ध** (*deeply grounding*) गराउने खालको हुन्छ। जुन छरिएको, चिन्तित र अस्थिर मानसिक अवस्था (*scattered, anxious, and unstable state*) का लागि सर्वोत्तम मानिन्छ।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

हड्डी भाँचिएको (*fractured*), भर्खरै चोट लागेको (*acute injury*) वा हाड कमजोर भएको अर्थात् अस्टियोपोरोसिस (*osteoporosis*) भएको ठाउँमा कहिल्यै पनि दबाब नदिनुहोस्।

दबाबलाई सधैँ बिरामीको सहन सक्ने दुखाइको सीमाभित्र (*within pain tolerance*) मात्र राख्नुहोस्; किनकि **अस्थिच्छद** (*periosteum*) अत्यधिक संवेदनशील हुन्छ र त्यहाँ दिइने अत्यधिक जोड वा अनुचित दबाबले तीव्र पीडा र **सूजन** (*inflammation/swelling*) निम्त्याउन सक्छ।

सार (Summary):

अस्थि (*Osseous system / Bone*) = मन्दिरको अटल खम्बा (*the temple's stable pillar*).

यस बिन्दुमा दिइने दृढ, **लम्बवत् र स्थिर स्पर्श** (*firm, perpendicular, and steady pressure*) ले छरिएको र चञ्चल वात दोषलाई तत्कालै **भूमिबद्ध** (*grounds the scattered Vata*) गराउँछ।

७.५ सन्धि मर्म — जोर्नी बिन्दु Sandhi Marma · २० बिन्दु

धातु	तत्त्व	दोष-सम्बन्ध	गुण	बिन्दु
सन्धि (joint)	आकाश+जल	श्लेष्मक कफ	लचकता	२०

कथा · दृष्टान्त

कुनै गाडाको पाङ्ग्रा (*cart wheel*) घुमाउने अक्ष (*axle*) सम्झनुहोस्; जब त्यसमा पर्याप्त तेल वा लुब्रिकेन्ट पर्छ, तब गाडा एकदमै सहज र मीठो लयमा गुड्छ। तर, त्यही तेल सुक्यो भने 'चिर्र-चिर्र' आवाज आउन थाल्छ र पाङ्ग्रा अड्किन्छ।

हाम्रो शरीरका **जोर्नीहरू** (*joints*) यही अक्ष हुन्, र तिनलाई चिल्लोपन दिने 'तेल' भनेको जोर्नीभित्र रहने **स्नेहक तरल** (*synovial fluid*) हो। **सन्धि मर्म** (*articular vital points*) मा काम गर्नु भनेको त्यही अक्षमा फेरि तेल हाल्नु अर्थात् चिल्लोपन थप्नु हो, ताकि जोर्नीको पाङ्ग्रा खुलेर सहजै घुम्न सकोस्।

वेद · पारम्परिक दृष्टि

जहाँ हड्डीहरू एकापसमा जोडिन्छन्, त्यस्ता सन्धिस्थलहरू (*joints*) मा यी बिन्दुहरू अवस्थित हुन्छन्। सन्धि बिन्दुहरू (*articular vital points*) ले शरीरको लचकता (*flexibility*), अङ्गहरूको स्वतन्त्र गतिशीलता (*free range of motion*), र जोर्नीलाई सुरक्षित राख्ने चिल्लोपन अर्थात् **लुब्रिकेसन** (*lubrication*) लाई सञ्चालन गर्छन्।

यो चिल्लोपन आयुर्वेदका अनुसार **श्लेष्मक कफ** (*Shleshaka Kapha : जोर्नीको स्नेहन गर्ने जैविक तरल*) ले नियन्त्रण गर्छ। जब शरीरमा कफ दोषको जल-गुण घट्छ वा **वात दोष** (*Vata dosha*) बढ्छ, तब जोर्नीभित्रको तरल सुक्न थाल्छ, जसका कारण जोर्नीहरू कट्कटाउने (*crepitus/clicking sound*) र अररिने (*stiffness*) हुन पुग्छन्।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

यी मुख्यतया जोर्नी-सम्पुट र सन्धिगत बिन्दुहरू (*joint capsule and articular points*) हुन् । जुन जोर्नीको स्थिति, चाल र भारको अनुगमन गर्ने सन्धिगत यान्त्रिकग्राहक (*articular mechanoreceptors*) ले भरिपूर्ण हुन्छन्। जोर्नीभित्र रहने यो चिल्लोपन अर्थात् 'तेल' भनेको श्लेष्म तरल (*synovial fluid*) हो । जुन आयुर्वेदको श्लेष्मक कफ (*Shleshaka Kapha*) को ठ्याक्कै आधुनिक वैज्ञानिक समरूप (*biochemical counterpart*) हो।

यी बिन्दुहरूको चिकित्सा (उपचार) ले जोर्नीको **चालको परिधि** (*range of motion*) मा व्यापक सुधार ल्याउँछ, त्यहाँको अररोपन (*stiffness*) हटाउँछ, र जोर्नीको गति सीमित हुँदा उत्पन्न हुने **सन्दर्भित दुखाइ वा बेचैनी** (*referred discomfort*) लाई कम गर्छ। त्यसैले, **बाथरोग** (*arthritis*) र **चलनशीलता-ह्रास** (*loss of mobility*) को समस्यामा काम गर्नका लागि यी बिन्दुहरू केन्द्रीय एवं निर्णायक मानिन्छन्।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

बिहान उठ्दा घुँडाहरू कट्कटाउने र भऱ्याङ चढ्दा-ओर्लिँदा रैथाने दुखाइ महसुस हुने हजुरआमाको अवस्थालाई सम्झनुहोस्। यो भनेको घुँडाको जोर्नी अर्थात् जानु सन्धि (*knee joint*) मा श्लेष्मक कफ (*synovial fluid*) घटेको स्पष्ट सङ्केत हो।

त्यस्तो अवस्थामा, न्यानो तेल प्रयोग गरेर घुँडाको **सन्धि बिन्दु** (*articular vital point*) मा कोमल रूपमा गोलाकार स्पर्श (*gentle circular palpation*) दिने, र त्यसपछि जोर्नीलाई बिस्तारै निष्क्रिय रूपमा चलाइदिँदा (*passive range of motion*) जोर्नीभित्रको 'तेल' फेरि राम्ररी फैलिन्छ; जसका कारण घुँडा कट्कटाउने समस्या (*crepitus*) घट्छ र उहाँका पाइलाहरू पुनः हलुका र सहज हुन्छन्।

अभ्यास · कसरी गर्ने

सन्धि बिन्दुहरू (*Articular vital points*) को उपचार गर्दा सधैं कोमल रूपमा गोलाकार दबाब (*gentle circular pressure*) र न्यानो आयुर्वेदिक तेल (*warm medicated oil*) को प्रयोग गर्नुहोस्; र यस प्रक्रियालाई प्रायः जोर्नीको बिस्तारै गरिने निष्क्रिय चाल (*slow passive movement*) सँग जोड्नुहोस्।

जोर्नीहरूको अररोपन (*stiffness*), बुढ्यौलीका कारण कमजोर भएका जोर्नीहरू (*aging joints*) वा सीमित **चलनशीलता** (*restricted mobility*) लाई सुधार्नका लागि गरिने कुनै पनि उपचारात्मक सत्र (*therapeutic session*) का लागि यी बिन्दु र विधिहरू मुख्य **आधारशिला** (*cornerstone*) हुन्।

सार (Summary):

सन्धि (*Articular system / Joints*) = गाडाको गतिशील अक्ष (*the cart's axle*).

न्यानो तेल (*warm oil*), कोमल गोलाकार घुमाइ (*gentle rotation*) र **निष्क्रिय चाल** (*passive movement*) को संयोजनले सुकेको जोर्नीलाई पुनः सहज रूपमा गतिशील हुन (*lubricates and restores mobility*) दिन्छ।

मापन · बूढी औंलाले पढ्ने कला Reading Tissue by Touch

अब चिकित्साको यो आन्तरिक कथा पूरा हुन्छ। जसरी एक दृष्टिविहीन वीणा-कारीगरले काठको प्राण र गुणलाई आफ्ना औंलाहरूद्वारा महसुस गर्छ, ठ्याक्कै त्यसरी नै एक कुशल मर्म-चिकित्सकले पनि तन्तुको भाषालाई स्पर्शमार्फत पढ्न सिक्छ।

जब बिरामीको शरीरमा बूढी औंला कतै अडिन्छ, तब अभ्यासीको आन्तरिक चेतना र संवेदनशीलता (*tactile intelligence*) ले भन्छ:

- **मांसपेशीमा:** "यो मासु (*muscle*) हो, धैर्य गर र यसलाई पग्लिन समय देऊ"।
- **धमनी/सिरामा:** "यहाँ रक्तवाहिनी नाडी (*vessel*) छ, आफ्नो दबाब एकदमै हल्का राख"।
- **बन्धन/कण्डरामा:** "यो डोरी (*ligament/tendon*) तानिएको छ, यसलाई बिस्तारै फुकुवा गर"।
- **अस्थिमा:** "यो हाड (*bone*) हो, गहिराइमा पुगेर टक्क अडिइदे"।
- **सन्धिमा:** "यो जोर्नीको कब्जा (*joint capsule*) सुकेको छ, यहाँ न्यानो स्नेहन र सजिलो चाल हाल।"

तन्तुहरूको यही आन्तरिक आवाज सुन्न र महसुस गर्न सिक्नु नै मर्म-चिकित्साको वास्तविक साधना हो।

अभ्यास-सूत्र · औंलामुनि के छ, कसरी थाहा

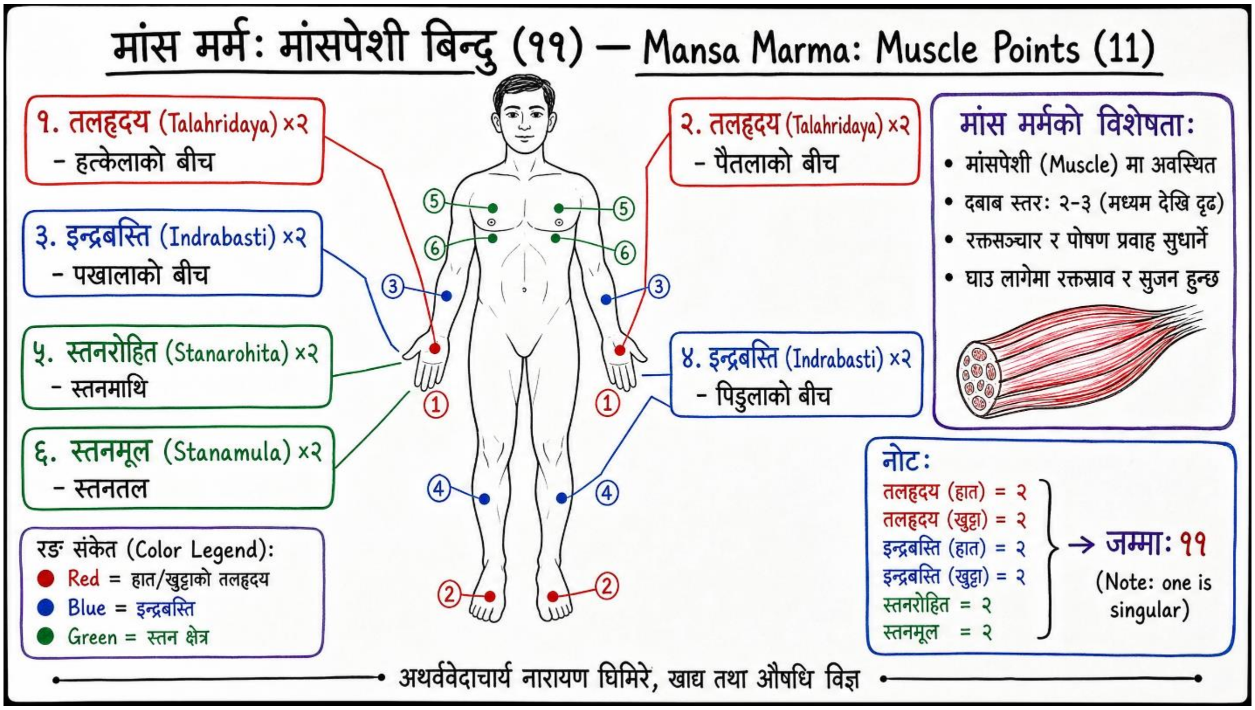
औंलामुनिको अनुभूति (Feel)	सम्भवतः	हातको भाषा (Touch)
नरम, गद्दादार, फर्किने	**मांस · Mamsa**	बलियो, दिगो दबाब · धैर्य
धड्किने, तताउने रेखा	**सिरा · Sira**	हल्का, लयबद्ध · जोड कहिल्यै होइन
तन्किएको डोरी, कडा तार	**स्नायु · Snayu**	स्थिर दबाब + कोमल तन्काइ
तल कडा, नफर्किने भित्ता	**अस्थि · Asthi**	दृढ, लम्बवत्, स्थिर
खाल्डो/खुल्ने-बन्द किनारा	**सन्धि · Sandhi**	न्यानो तेल, वृत्ताकार, निष्क्रिय चाल

यो तालिका घोक्ने कुरा होइन। औंलाले नै यसलाई सम्झोस्। सयौँ पटक छोएपछि हात आफैं जान्ने हुन्छ। अनि किताब बन्द गरे पनि ज्ञान हातमै रहन्छ।

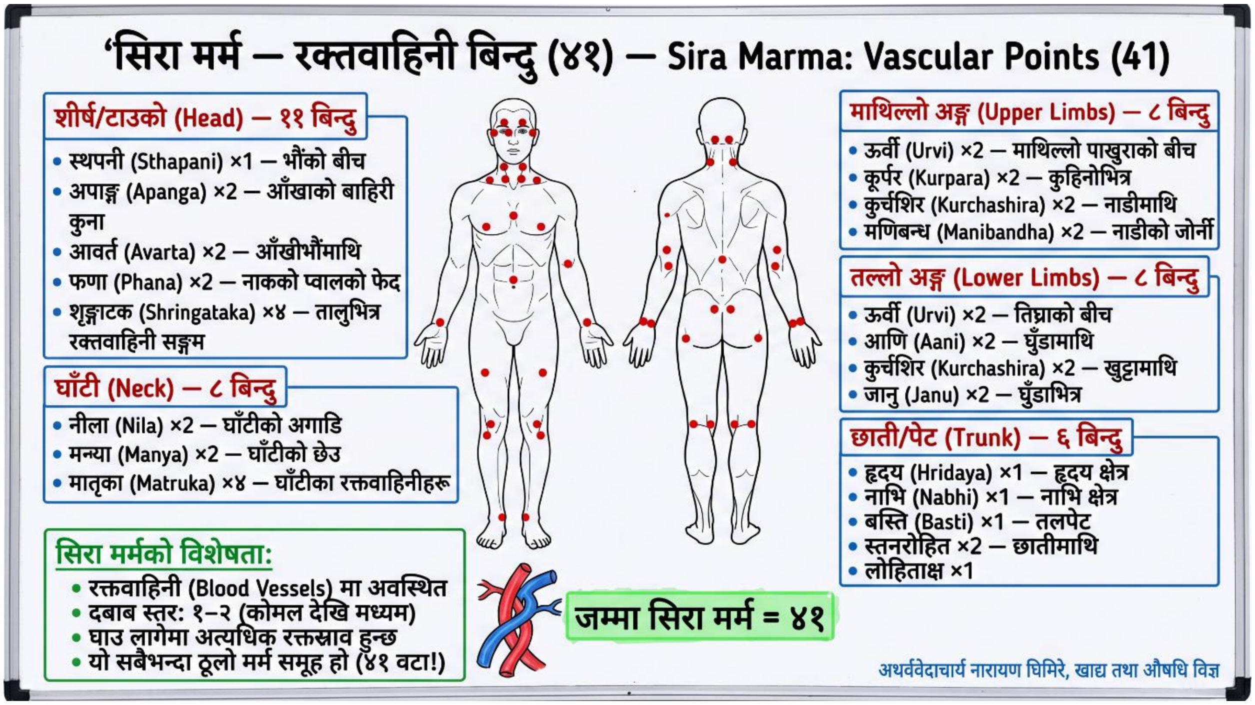
अन्तिम पूजन · एउटा सम्झना

मर्म पवित्र छन् किनभने त्यहाँ प्राण घनीभूत छ। जहाँ प्राण बढी, त्यहाँ जिम्मेवारी पनि बढी। त्यसैले हरेक स्पर्श अघि तीन कुरा सम्झनुहोस्: **(१) यहाँ कुन तन्तु छ? (२) यसले कस्तो हात माग्छ? (३) म सुनिरहेको छु कि थिचिरहेको छु?** जब हात सुन्न सिक्छ, तब मात्र मर्म खुल्छ। यही नै गहिरो 'back to basic' अर्थ हो। विधि होइन। गहिरो **बोध** *(awareness, not technique)* मै फर्किनु हो।

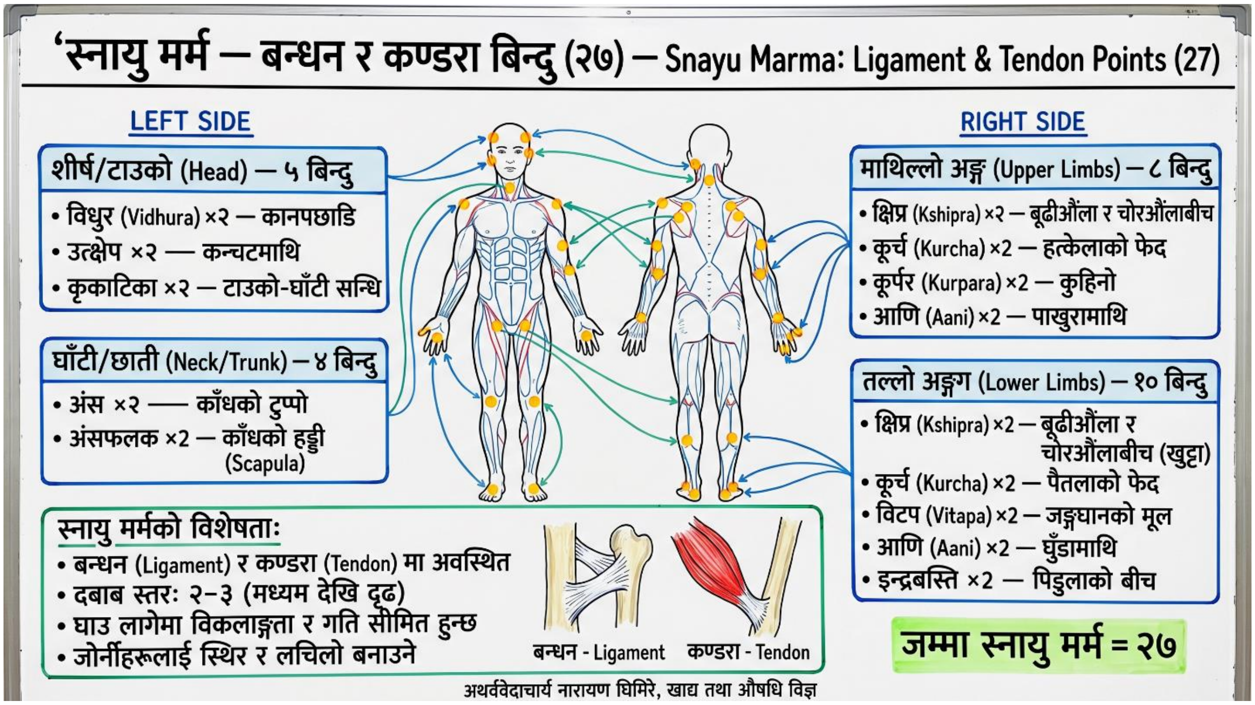
7.1 मांस मर्म: मांसपेशी बिन्दु (11)



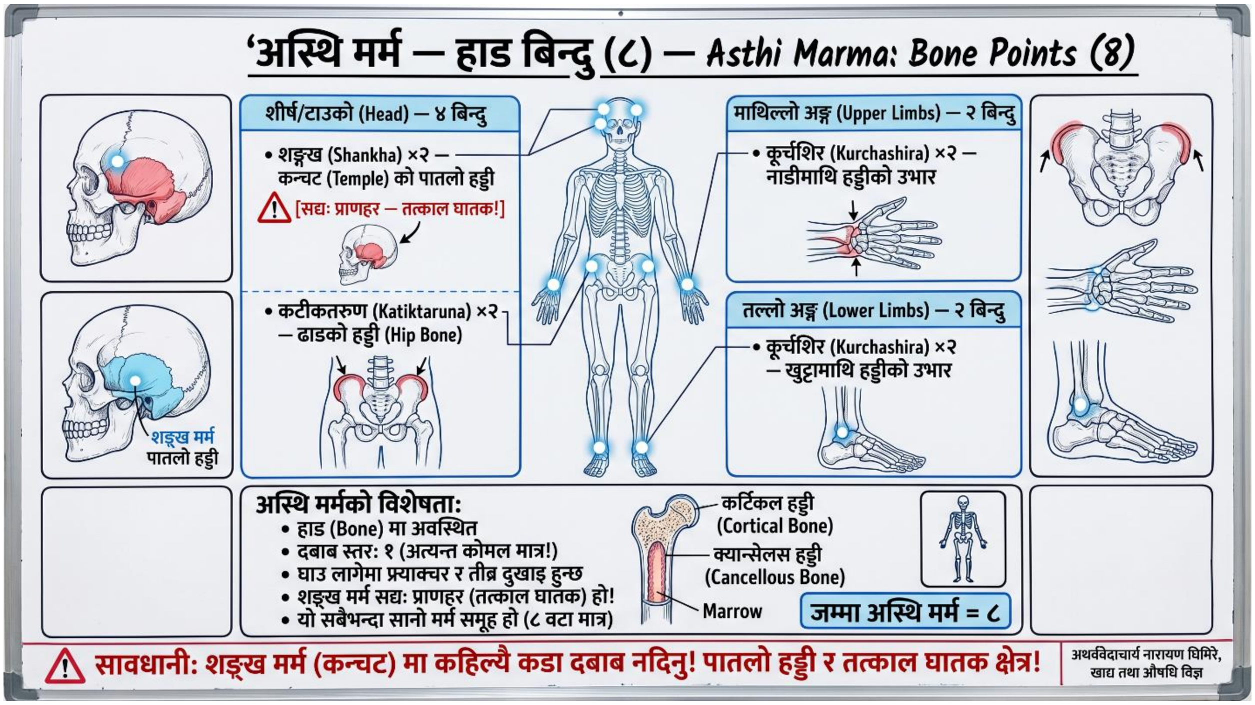
7.2 सिरा मर्म — रक्तवाहिनी बिन्दु (41)



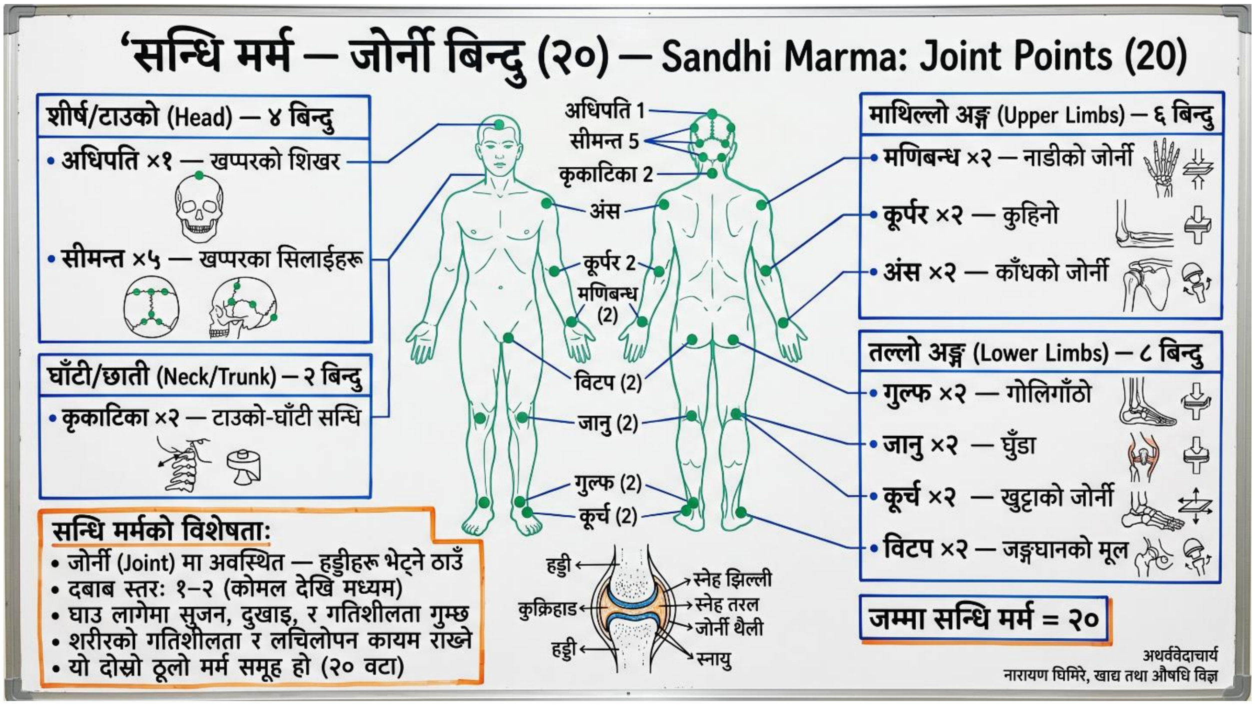
7.3 स्नायु मर्म — बन्धन र कण्डरा बिन्दु (27)



7.4 अस्थि मर्म — हाड बिन्दु (8)



7.5 सन्धि मर्म — जोर्नी बिन्दु (20)

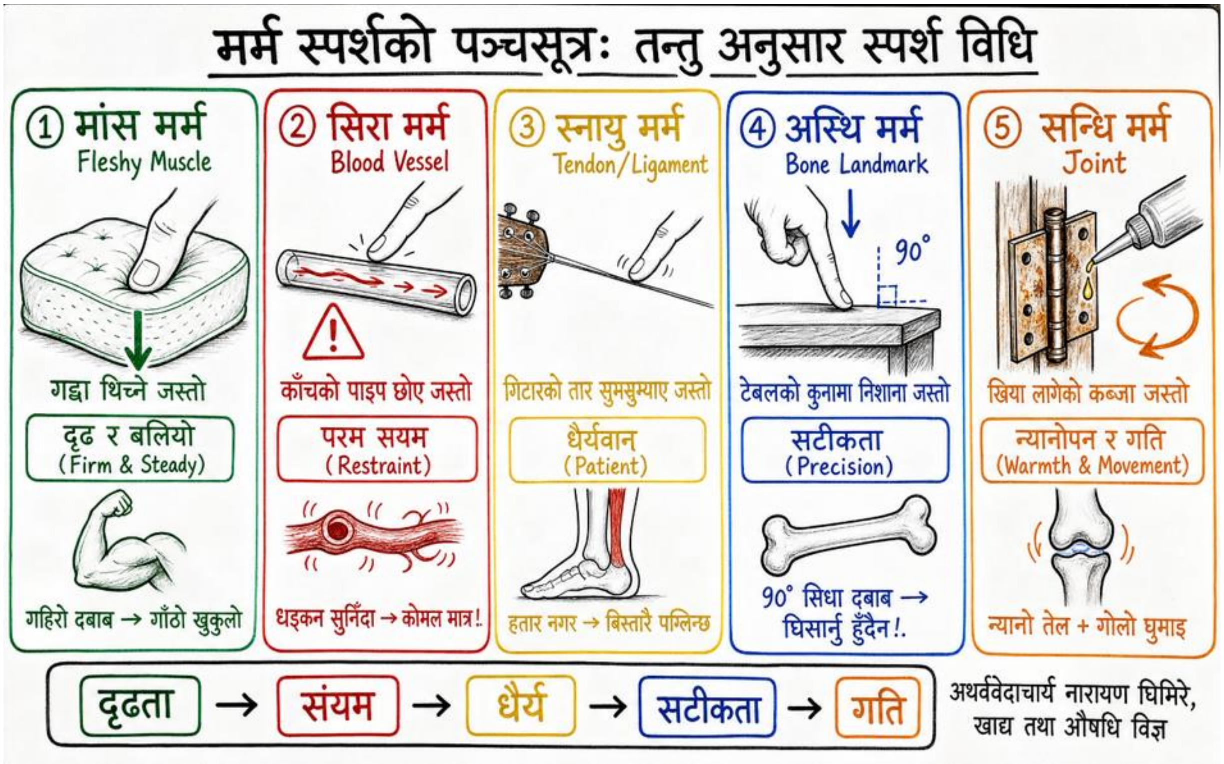


अब मर्म विज्ञानको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रयोगात्मक कोठाको ढोका खोलौँ।

महर्षि सुश्रुतको यो संरचनात्मक वर्गीकरण केवल कण्ठ गर्नका लागि बनाइएको कुनै शुष्क सिद्धान्त होइन। यो त तिम्रो बूढी औँलाको टुप्पालाई एउटा जीवन्त र सूक्ष्म चश्मा बनाउने अनौठो कला हो, जसले छुने बित्तिकै छालामुनिको तन्तुलाई तुरुन्तै चिन्न सक्छ ।

सिद्धान्तले जेसुकै भनोस्, तिम्रो औँलाको टुप्पोले व्यावहारिक रूपमा छालामुनि कुन तन्तु छ भनेर ठम्याउन सक्नु नै मर्म चिकित्साको सबैभन्दा ठूलो सङ्गीत हो। यहाँ हरेक तन्तुको आफ्नै विशिष्ट भाषा हुन्छ, आफ्नै अनुभूति हुन्छ, र त्यसलाई सम्हाल्ने आफ्नै सुरक्षित तरिका हुन्छ । त्यसैले, बिरामीको शरीरमा हात राख्नुभन्दा पहिले सधैँ आफ्नो औँलालाई एउटा सानो प्रश्न सोध्ने बानी बसाल—**"म अहिले कुन तन्तुको ढोकामा उभिएको छु?"**

आऊ, तिम्रो औँलामुनि भेटिने ती पाँचवटा फरक-फरक जैविक संसारहरूलाई एकदमै व्यवस्थित, गहिरो र आधारभूत शैलीमा अनुभूत गरौँ:



१. मांस मर्म (११ मांसपेशी बिन्दु) — [मांसपेशी / Muscle Belly & Myofascial Points]

- **वेद र पारम्परिक दृष्टि (Traditional View):** जहाँ मांसपेशी (मांस धातु) को बाक्लो उपस्थिति र प्रबलता हुन्छ । आयुर्वेदमा मांस धातुलाई शरीरको बल, आवरण (covering) र सुरक्षाको प्रमुख तन्तु मानिन्छ । यी बिन्दुहरू स्वभावैले मांसल र अपेक्षाकृत बढी सहनशील हुन्छन्, जसले शरीरलाई दृढता र स्थिरता प्रदान गर्दछन् ।
- **विज्ञान र वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Scientific Correlation):** शारीर-रचनात्मक (Anatomical) रूपमा यी मांसपेशी-पेट (Muscle belly) र मांसप्रावरणी (Myofascial) क्षेत्रहरू हुन्, जसलाई आधुनिक विज्ञानले **'ट्रिगर पोइन्ट' (Trigger Points)** को रैथाने घर मान्छ । जब लामो समयको मानसिक वा शारीरिक तनावले यहाँका रेसाहरू कसिन्छन्, तब त्यहाँ एउटा दुखदायी गाँठो पर्छ र मर्म विन्दु असन्तुलित हुन पुग्छ ।

- **अनुभूति र प्रयोगात्मक कला (The Touch & Clinical Practice):** * *कस्तो महसुस हुन्छ?:* जब तिमी कसैको पाखुरा (Biceps), तिघ्रा वा पिँडुला छुन्छौ, त्यहाँ एउटा बाक्लो, नरम र गद्दा जस्तो मासुको ढिक्का भेटिन्छ।
  - ***कसरी छुने ?*** यो तन्तु बलियो र सहनशील भएकाले यहाँ तिमीले आफ्नो बूढी वा माझी औँला प्रयोग गरेर निर्धक्कसँग दृढ र दिगो दबाब दिन सक्छौ । औँलालाई बिस्तारै भित्र धसाउँदै लैजाऊ—ठ्याक्कै त्यो विन्दुसम्म, जहाँ बिरामीले एउटा **'सुखद बिझाइ' (Sweet pain)** महसुस गरोस् । त्यहाँ औँलालाई स्थिर राखेर बिरामीलाई गहिरो श्वास लिन लगाऊ । हेर्दाहेर्दै त्यो भित्री कसाव खुकुलो हुन्छ र स्थानीय रक्तसञ्चार सुधार हुँदै टाढासम्म फैलिएको सन्दर्भित पीडा (Referred pain) शान्त हुन्छ । नयाँ सिकारुहरूले आफ्नो हातको संवेदनशीलता विकास गर्न अभ्यास गर्ने सबैभन्दा सुरक्षित मैदान यही हो ।

२. सिरा मर्म (४१ रक्तवाहिनी बिन्दु) — [रक्तवाहिनी / Neurovascular Points]

- **वेद र पारम्परिक दृष्टि (Traditional View):** यो मर्मको संसारको सबैभन्दा ठूलो समूह हो, जहाँ नस (सिरा) अर्थात् शिरा र धमनीहरू प्रबल हुन्छन् । सिरा बिन्दुले शरीरमा रस (Plasma) र रक्त (Blood) को महा-प्रवाह, अनि तीमार्फत सम्पूर्ण शरीरभरि प्राण (Life-force) को वितरणलाई प्रत्यक्ष सञ्चालन गर्छन् ।
- **विज्ञान र वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Scientific Correlation):** आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको भाषामा यी **'स्नायु-रक्तवाहिनी बिन्दु' (Neurovascular Zones)** हुन्, जहाँ मुख्य रक्तनलीहरू संवेदी स्नायुका तारहरूसहित शरीरको सतहनजिकै दौडिरहेका हुन्छन् । यहाँ दिइने दबाबलाई तिम्रो हृदय-रक्तवाहिनी नियन्त्रण प्रणाली (Cardiovascular Control System) र प्रमुख धमनीनजिक रहेका दबाब-संवेदी **'बारोरिसेप्टर' (Baroreceptors)** ले सिधै सुन्छन्, जसले गर्दा रक्तचाप र स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Tone) मा तत्कालै गहिरो प्रभाव पर्छ ।

- **अनुभूति र प्रयोगात्मक कला (The Touch & Clinical Practice):**
  - ***कस्तो महसुस हुन्छ ?*** जब तिमी घाँटीको छेउ (Carotid area), कञ्चट (Temple), वा नाडी (Wrist) मा औँला राख्छौ, त्यहाँ एउटा जीवित **'धड्कन' (Pulsation)** महसुस हुन्छ। यो मासुजस्तो गद्दा होइन, बरु भित्र कुनै तरल पदार्थ तीव्र गतिमा बगिरहेको संवेदनशील पाइपजस्तो लाग्छ।
  - ***कसरी छुने (सावधानी):*** जहाँ धड्कन छ, त्यहाँ परम संयम र सावधान चाहिन्छ । धेरै जसो सिरा बिन्दुहरू मुख्य धमनीमाथि हुने भएकाले यहाँ कहिल्यै पनि गहिरो, कडा वा रगतको बहाव नै रोकिने गरी दिगो दबाब (Deep, occlusive pressure) दिनु हुँदैन । यहाँ केवल **'मध्यम दबाब र छोटो थमाइ'** मात्र प्रयोग गर । विशेष गरी घाँटीको क्यारोटिड क्षेत्रमा पुग्दा तिम्रो हात एउटा परम ध्यान जस्तै अत्यन्तै कोमल र ज्ञानपूर्ण स्पर्श (**Feather-touch**) मा रूपान्तरण हुनुपर्छ । पाइपलाई थिचेर बन्द गर्ने होइन, केवल बाहिरबाट त्यसको प्रवाहलाई महसुस र नियमन गर्ने हो।

३. स्नायु मर्म (२७ बन्धन र कण्डरा बिन्दु) — [बन्धन र कण्डरा / Ligament & Tendon Points]

- **वेद र पारम्परिक दृष्टि (Traditional View):** जहाँ बन्धन र कण्डरा (स्नायु तन्तु) को बाहुल्यता हुन्छ । स्नायुले शरीरका अङ्ग र जोर्नीहरूलाई एकसाथ बलियो गरी बाँधेर राख्छ । यी बिन्दुहरूले शरीरको संरचनात्मक स्थिरता, जोर्नीको अखण्डता र शरीरलाई थाम्ने तथा चलाउने जैविक "तार" हरूलाई पूर्ण रूपमा सञ्चालन गर्छन् ।
- **विज्ञान र वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Scientific Correlation):** यी मूलतः बन्धनगत (Ligamentous), कण्डरागत (Tendinous) र प्रावरणीगत (Fascial) बिन्दुहरू हुन्, जो शरीरको तनाव, स्थिति र गति महसुस गर्ने **'स्वस्थानग्राहक' (Proprioceptors)** र **'यान्त्रिकग्राहक' (Mechanoreceptors)** ले अत्यन्तै धनी हुन्छन् । तिनलाई सही ढङ्गले उत्तेजित गर्दा शरीर कुन

स्थितिमा छ र कति तनाव थाम्ने भन्ने स्नायु प्रणालीको भित्री बोध (Neurological awareness) पुनः समायोजन (**Reset**) हुन्छ ।

- **अनुभूति र प्रयोगात्मक कला (The Touch & Clinical Practice):**
  - ***कस्तो महसुस हुन्छ?*** जहाँ मासु सकिएर हड्डी सुरु हुन खोज्छ, त्यहाँ एउटा कडा, रबर वा गितारको तार जस्तो तन्किने तन्तु भेटिन्छ। जस्तै, कुर्कुच्चाको पछाडिको भाग (Achilles tendon) वा नाडीका कडा नसाहरू।
  - ***कसरी छुने?*** गितारको कडा तारलाई झ्वाट्ट तान्यो भने त्यो झन् कसिन्छ वा चुँडिन्छ। त्यसैले यहाँ हतार गर्ने वा आक्रामक बल प्रयोग गर्ने गल्ती कहिल्यै नगर्नू, अन्यथा यी तन्तुहरू रक्षात्मक रूपमा झन् बढी अकरिलो बन्छन् । स्नायु बिन्दुहरूले स्थिर, धैर्यपूर्ण दबाब र कोमल तन्काइ (**Gentle stretch**) मा मात्र उत्कृष्ट प्रतिक्रिया दिन्छन् । औँलालाई स्थिर राख र प्रेमपूर्वक पर्ख । पुरानो बाथ, जोर्नीको अररोपन, र उच्च वातका कारण पैदा हुने स्नायुगत कसाव हटाउन यो स्पर्श जादुगरी साबित हुन्छ।

४. अस्थि मर्म (८ हाड बिन्दु) — [हाड / Bone Landmark Points]

- **वेद र पारम्परिक दृष्टि (Traditional View):** जहाँ हाड (अस्थि धातु) को प्रबलता हुन्छ । अस्थि शरीरको सबैभन्दा घना, ठोस, स्थिर र दिगो तन्तु हो, जसले हाम्रो भौतिक ढाँचा (Framework) लाई थामेर राख्छ । त्यसैले, यी बिन्दुहरू गहिरो रूपमा स्थैर्य र जग दिने खालका हुन्छन् ।
- **विज्ञान र वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Scientific Correlation):** यी बिन्दुहरू हाडको बाहिरी कठोर सतह र त्यसलाई ढाक्ने पातलो झिल्ली, अर्थात् **'अस्थिच्छद' (Periosteum)** मा अवस्थित हुन्छन् । हाडलाई बेर्ने यो झिल्ली शरीरको सबैभन्दा घना रूपमा स्नायुका तारहरू बुनिएको अत्यन्तै संवेदनशील क्षेत्र हो । त्यसैले यहाँको दबाबले सिधै केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा एउटा बलियो, सुस्पष्ट र राम्ररी स्थानीयकृत भएको संवेदी सङ्केत (Strong localized signal) सम्प्रेषण गर्छ ।
- **अनुभूति र प्रयोगात्मक कला (The Touch & Clinical Practice):**
  - ***कस्तो महसुस हुन्छ?*** जब तिमी कुहिनोको बाहिरी चुच्चो, घुँडाको कचौरा वा छातीको बीचको हड्डी (Sternum) छुन्छौ, त्यहाँ कुनै मासु वा लचिलो तार हुँदैन, केवल एउटा कडा, ठोस चट्टान जस्तो सतह सिधै औँलामुनि ठोक्किन्छ।
  - ***कसरी छुने?*** हाडमा काम गर्दा तिम्रो स्पर्शमा शत-प्रतिशत **सटीकता (Precision)** हुनुपर्छ। यहाँ कहिल्यै पनि यताउति घस्रने, चिप्लने वा रगड्ने चाल (**Sliding/Frictional movement**) प्रयोग नगर्नू, त्यसले झिल्लीलाई विजातीय पीडा दिन्छ । औँलालाई ठ्याक्कै तोकिएको स्थानमा ९० डिग्रीको सीधा कोणमा (**Perpendicular**) राखेर दृढ, स्थिर र लम्बवत् दबाब दिनू । जब कोही व्यक्ति मानसिक रूपमा निकै छरिएको, चिन्तित, आत्तिएको वा उच्च वातको अवस्थामा हुन्छ, तब हाडको मर्ममा दिइने यस्तो स्थिर दबाबले उसलाई तुरुन्तै शान्त र 'ग्राउन्डेड' (Grounded) बनाइदिन्छ ।

५. सन्धि मर्म (२० जोर्नी बिन्दु) — [जोर्नी / Joint Capsule Points]

- **वेद र पारम्परिक दृष्टि (Traditional View):** दुई वा दुईभन्दा बढी हाडहरू एकापसमा जोडिने सन्धिस्थल (Joints) मा रहेका बिन्दुहरू । सन्धि मर्मले शरीरको लचकता, अङ्गहरूको स्वतन्त्र

हलचल र जोर्नीहरूलाई घर्षणरहित राख्ने प्राकृतिक चिल्लोपनलाई सञ्चालन गर्छन्, जुन आयुर्वेदको दृष्टिमा कफको **'श्लेष्मक कफ' (Synovial fluid)** द्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।

- **विज्ञान र वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Scientific Correlation):** यी मुख्य रूपमा **'जोर्नी-सम्पुट' (Joint Capsules)** र सन्धिगत क्षेत्रहरू हुन्, जो जोर्नीको स्थिति, भार र चालको अनुगमन गर्ने मेकानोरिसेप्टरहरूले भरिपूर्ण हुन्छन् । यिनको सही उपचारले चालको परिधि (Range of Motion) मा तत्काल सुधार ल्याउँछ, पुराना अररोपन हटाउँछ र सीमित हलचलका कारण हुने बेचैनी कम गर्छ ।

- **अनुभूति र प्रयोगात्मक कला (The Touch & Clinical Practice):**

    - ***कस्तो महसुस हुन्छ?*** काँध, कुहिनो, नाडी, वा घुँडाको जोर्नी चल्ने ठाउँमा औँला राख्दा त्यहाँ एउटा खाली ठाउँ, खाल्डो वा एउटा प्राकृतिक सन्धि-रेखा महसुस हुन्छ।

    - ***कसरी छुने?*** जोर्नीहरूलाई सुख्खापन र चिसो मौसम मन पर्दैन, यिनले सधैँ न्यानोपन र गति (**Warmth and Movement**) खोज्छन् । त्यसैले सन्धि मर्ममा कहिल्यै पनि कठोर वा स्थिर दबाब नदिनू । यहाँ जहिले पनि अलिकति न्यानो औषधियुक्त तेल लगाएर कोमल, वृत्ताकार लयबद्ध मालिस (**Gentne Circular Pulsation**) गर्नुपर्छ । दबाब दिँदै गर्दा जोर्नीलाई बिस्तारै र हलुकासँग निष्क्रिय चाल (**Passive movement**) मा घुमाउनाले बुढ्यौलीका कारण थाकेका जोर्नी वा बाथ (Arthritis) को अररोपन तुरुन्तै खुल्छ र प्राणको प्रवाह सुचारु हुन्छ ।

मूल मर्म-मन्त्र (The Ultimate Takeaway)

प्यारा साधक, मर्म चिकित्साको टेबलमा उभिएर कुनै पनि बिन्दुलाई थिच्नुभन्दा पहिले एक सेकेन्ड रोकिएर आफ्नो चेतनालाई सोध्ने एउटा स्थायी बानी बसाल—**"अहिले मेरो औँलामुनि कुन तन्तु जीवित छ?"**

- **मासु (Muscle Belly)** भेटिए — **दृढता** र गहिराइ निम्त्याउनू ।
- **धड्कन (Artery)** सुनिए — परम **संयम** र कोमलता अपनाउनू ।
- **तार (Tendon/Ligament)** भेटिए — **धैर्यता** र समय दिनू ।
- **हड्डी (Bone Landmark)** भेटिए — सीधा र सटीक (**Precision**) बन्नू ।
- **जोर्नी (Joint)** भेटिए — **न्यानोपन** र कोमल गति दिनू ।

जुन वैज्ञानिक सत्यलाई प्राचीन ऋषिमुनिहरूले हजारौँ वर्षपहिले यो संरचनात्मक वर्गीकरण (Structural Classification) भित्र सङ्केतित गरेर राखेका थिए, आज तिम्रो आफ्नै औँलाका टुप्पाहरू (Fingertips) ले बिरामीको जीवित शरीर छुने बित्तिकै त्यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा सत्य प्रमाणित गरिदिनेछन्! यो नै मर्मको वास्तविक र क्रियात्मक 'जीवन-नक्सा' हो।

8. आघातका पाँच प्रभाव — र तिनले सुरक्षाबारे सिकाउने कुरा

अब हामी हानि वा डरको कथामा अल्झिन होइन, बरु यो यस कामका लागि आजसम्म लेखिएको सबैभन्दा भरोसायोग्य सुरक्षा-निर्देशिका (safety manual) भएकाले दोस्रो वर्गीकरण अक्षमा फर्किन्छौं। महर्षि सुश्रुतले मर्मबिन्दुहरूलाई **आघातको परिणाम (effect of trauma)** अनुसार श्रेणीबद्ध गर्नुभयो, ठ्याक्कै यसैले कि यो शरीरसँग काम गर्ने साधकहरूलाई आफ्नो सीमा कहाँ छ भन्ने प्रष्ट थाहा होस्। एक मर्म साधकका रूपमा यो श्रेणीलाई उल्टो गरेर पढ्दा, यसले तिमीलाई शरीरको कुन चोकमा 'सिंह जस्तै साहसी' (bold) बन्ने र कुन गर्भगृहमा पुगेपछि 'भक्त जस्तै श्रद्धालु' (reverent) बनेर कोमल स्पर्श दिने भन्ने एउटा प्राचीन, शारीर-रचनात्मक रूपले सटीक नक्सा (anatomical map) सुम्पिन्छ।

8.1 सद्यः प्राणहर — तत्काल जीवन-बिन्दु (19)

यी उन्नाइस बिन्दुहरू, यदि गम्भीर रूपमा घाइते वा आघात परेमा, शरीरमा निकै छिटो मृत्यु निम्त्याउन सक्ने क्षमता राख्छन्। यी मुख्य रूपमा टाउको, घाँटी र हृदय (heart) को क्षेत्रमा केन्द्रित छन्, र शरीरका साँच्चै अति-महत्त्वपूर्ण संरचना (vital structures) हरूमाथि विराजमान छन्: जस्तै मस्तिष्क-स्तम्भ (brainstem) क्षेत्र, घाँटीका प्रमुख धमनीहरू, श्वासमार्ग, मुटु र महान् रक्तवाहिनीहरू (great vessels)।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

एक उपचारकका लागि यो क्षेत्र पूर्ण रूपमा 'हल्का-स्पर्श क्षेत्र' (feather-touch zone) हो। 'सद्यः प्राणहर मर्म' का यी बिन्दुहरूलाई एक प्रशिक्षित उपचारकले मात्र छुन, न्यानो पार्न (warm) र अति कोमलताका साथ उत्तेजित (stimulate) गर्न सक्छ। यहाँ कहिल्यै पनि गहिरो गरी नथिच्ने, कहिल्यै शारीरिक बल प्रयोग नगर्ने, र कहिल्यै पनि लामो समयसम्म रोकिराख्ने वा थिचिराख्ने दबाब (sustained deep pressure) नदिने नियम हुन्छ। यदि कुनै बिन्दु यस संवेदनशील वर्गमा पर्छ कि पर्दैन भनेर मनमा अलिकति पनि दुविधा वा अनिश्चितता भएमा, त्यसलाई 'सद्यः प्राणहर' नै मानेर परम सावधानीका साथ उपचार गर्नुहोस्। तिम्रो घाँटी र श्वासमार्ग (throat and airway) विशेष गरी ठ्याक्कै यही संवेदनशील चोकमा पर्छन्।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध

आजको आधुनिक शारीर-रचना विज्ञान (Modern Anatomy) ले हजारौँ वर्ष पुरानो यो चेतावनीलाई अक्षरशः पुष्टि गर्दछ। हाम्रो घाँटीमा आफ्नै भित्री दबाब-संवेदी बारोरिसेप्टर (baroreceptors) सँग कैरोटिड धमनी (carotid artery) हुन्छ। त्यसै गरी श्वासमार्ग (airway) र वेगस स्नायु (vagus nerve) अवस्थित हुन्छन्। खप्परको आधार (skull base) हाम्रो संवेदनशील मस्तिष्क-स्तम्भ (brainstem) माथि बस्छ, र छातीको भित्री कोठामा मुटु र महान् रक्तवाहिनीहरू (major blood vessels) सुरक्षित हुन्छन्। त्यसैले, प्राचीन परम्पराले दिएको यो "तत्काल-मृत्यु" (immediate death) को उपनाम, आजको

> आधुनिक वैज्ञानिक भाषामा भन्नुपर्दा, हाम्रो जीवनलाई थाम्ने शरीरका अकाट्य र अति-नाजुक संरचनाहरूको एउटा अत्यन्तै सटीक सूची (precise anatomical checklist) मात्र हो ।

8.2 कालान्तर प्राणहर — क्रमशः जीवन-बिन्दु (33) [चक्रगत / Progressively Vital Points (33)]

यहाँको आघात वा चोटले तत्कालै होइन, बरु समयक्रममा बिस्तारै खुल्ने दीर्घकालीन हानि गर्छ। यो वर्गका तेत्तीस बिन्दुहरू उपचारात्मक रूपमा अत्यन्तै शक्तिशाली र मूल्यवान् छन्, तर यिनले उपचार गर्दा तिमीसँग गहिरो ज्ञान र संयम (restraint) माग्छन्।

उपचारको कला: यहाँ उपचार गर्दा जहिले पनि मध्यम दबाब (medium pressure) र एकदमै स्पष्ट अभिप्राय (clear intent) का साथ काम गर्नू। स्पर्श दिँदै गर्दा तिम्रो पूरा ध्यान ग्राहकको अनुहारको भाव र प्रतिक्रिया (client feedback) मा हुनुपर्छ। एक प्रशिक्षित हातका लागि यी बिन्दुहरू गहिरो उपचारात्मक कार्य (deep therapeutic work) गर्ने मुख्य कर्मठ केन्द्र हुन्।

8.3 विशल्यघ्न — "निकाल्दा घातक" बिन्दु (3) [शल्यगत / Surgical Reference Points (3)]

यो मर्मको संसारको एउटा निकै सानो र विशिष्ट वर्ग हो, जसमा केवल ३ वटा बिन्दुहरू पर्छन्। प्राचीन युद्धभूमिमा यदि यी बिन्दुहरूमा कुनै बाण वा वस्तु गहिरो गरी गाडिएको छ भने, त्यसलाई अचानक बाहिर निकाल्दा मानिसको तत्कालै मृत्यु हुन्थ्यो। यी क्षेत्र **कोमलतापूर्वक उपचार गर्ने र कहिल्यै आक्रामक रूपमा कोट्याउनु नहुने** क्षेत्र हो।

उपचारको कला: क्लिनिकमा यसको उपचारात्मक सान्दर्भिकता अप्रत्यक्ष (indirect) मात्र छ। यसको अर्थ, यो क्षेत्रलाई सधैँ कोमलतापूर्वक उपचार गर्नुपर्छ र यहाँ कहिल्यै पनि आक्रामक रूपमा औँलाले कोट्याउने वा गहिरो मसाज गर्ने (aggressive manipulation) गल्ती गर्नु हुँदैन। यो वर्गले हाम्रा प्राचीन शल्यउपचारक (ancient surgeons) हरूको शरीरप्रतिको समझ र शल्य-ज्ञान कति सटीकतापूर्वक बुनिएको थियो भन्ने कुराको एउटा जीवन्त सम्झना गराउँछ

8.4 वैकल्यकर — अपाङ्गता बिन्दु (44) [संरचनात्मक / Structural Damage Points (44)]

यो मर्मको सबैभन्दा ठूलो वर्ग हो, र हाम्रा लागि सुखद समाचार के छ भने, यो प्रायः उपचार गर्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित क्षेत्र हो। यहाँको भौतिक आघातले मृत्यु होइन, बरु अङ्गमा केही क्षति वा संरचनात्मक विकृति (structural deformity) निम्त्याउँछ।

उपचारको कला: यसको अर्थ, सामान्य उपचारात्मक अवस्थामा यी ४४ बिन्दुहरू तिम्रो सुरक्षित पहुँचभित्रै (safe access) हुन्छन्। तिमीले क्लिनिकमा हरेक दिन प्रयोग गर्ने हात र खुट्टाका अधिकांश 'अङ्ग-बिन्दु'

(extremity points) ठ्याक्कै यही वर्गमा पर्छन्। यहाँ सामान्य कुशल सावधानी अपनाएर निर्धक्कसँग उपचार गर, यिनले तिम्रो क्लिनिकल परिणामलाई उदारतापूर्वक उत्कृष्ट स्वास्थ्य लाभ दिएर पुरस्कृत गर्नेछन्।

8.5 रुजाकर — पीडा बिन्दु (8) [संवेदी / Pain Points (8)]

यो मर्म साम्राज्यको सबैभन्दा सहनशील र लचिलो वर्ग हो। यहाँको आघात वा कडा दबाबले तीव्र पीडा त दिन्छ, तर शरीरलाई कुनै पनि प्रकारको दिगो वा दीर्घकालीन हानि (permanent damage) गर्दैन।

उपचारको कला: यी आठ बिन्दुहरू पूर्ण आत्मविश्वासका साथ अलि साहसी बनेर काम गर्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित केन्द्र हुन्। चिकित्सा सिक्दै गरेका नयाँ विद्यार्थीहरूका लागि हातको दबाब-बोध (pressure graduation) बुझ्न र औँलाका टुप्पाले तन्तु छामछुम गर्ने सीप (palpation skills) निर्माण गर्न योभन्दा उत्तम र सुरक्षित पाठशाला अरू कुनै हुन सक्दैन।

सुरक्षा-क्रम एक नजरमा

अभ्यास · कसरी गर्ने (PRACTICE · HOW TO DO IT)

- **साहसी र आत्मविश्वासी दबाब (Bold, Confident Pressure):** यो दबाब मुख्य रूपमा 'रुजाकर मर्म' र अधिकांश 'वैकल्यकर मर्म' का बिन्दुहरूमा प्रयोग गरिन्छ, जुन हाम्रा हातखुट्टाका अङ्गहरूमा गरिने अधिकांश कामको बहुमत हिस्सा हो।
- **मध्यम र ज्ञानपूर्ण दबाब (Medium, Informed Pressure):** यो दबाब 'कालान्तर प्राणहर मर्म' का बिन्दुहरूमा प्रयोग गरिन्छ, जसले एक प्रशिक्षित उपचारकका लागि गहिरो उपचारात्मक कार्य (deep therapeutic work) को ढोका खोल्छ।
- **हल्का स्पर्श मात्र, कहिल्यै बल होइन (Feather-Touch Only, Never Force):** यो नियम 'सद्यः प्राणहर मर्म' का बिन्दुहरू र पूरै घाँटी एवं श्वासमार्ग (throat/airway) को क्षेत्रमा लागू हुन्छ—यी हाम्रा शरीरका प्रमुख नियन्त्रण केन्द्र हुन्, जसलाई परम श्रद्धा र सचेतताका साथ मात्र उपचार गरिनुपर्छ।

सुरक्षाको महा-नियम (The Golden Rule of Safety): यदि मनमा थोरै पनि शङ्का लागेमा, आफ्नो स्पर्शलाई झन् हल्का बनाउँदै लैजाऊ। ब्रह्माण्डको कुनै पनि उपचारात्मक लाभ (therapeutic benefit), सुरक्षाको सीमारेखा नाघ्न लायक हुँदैन। सबैभन्दा हल्का र न्यूनतम स्पर्शबाट पनि शरीरमा गहिरो प्रभावकारी परिणाम निकाल्न सक्नु नै तिम्रो निपुणता र मास्टर-की (mastery) को चिनो हो, त्यो तिम्रो भित्री डर होइन!

अब हामी मर्म विज्ञानको दोस्रो र सबैभन्दा क्रान्तिकारी कडीतर्फ फर्कँदैछौँ। ध्यान देऊ, यो कुनै हानि वा डरको कथा होइन। यो त आजसम्म मानव शरीरका लागि लेखिएको सबैभन्दा शक्तिशाली, जीवन्त र भरोसायोग्य सुरक्षा-निर्देशिका (Safety Manual) हो।

महर्षि सुश्रुतले मर्मबिन्दुहरूलाई आघात (Injury/Trauma) को परिणामका आधारमा वर्गीकरण गर्नुभयो। किन? ताकि चिकित्सा गर्ने साधकलाई आफ्नो सीमा थाहा होस्। उसलाई स्पष्ट बोध होस् कि शरीरको कुन चोकमा 'सिंह जस्तै साहसी' बन्ने, र कुन गर्भगृहमा पुगेपछि 'भक्त जस्तै श्रद्धालु' बनेर शिर झुकाउने।

यस सुरक्षा-व्यवस्थालाई एउटा आधुनिक सहरको ट्राफिक वा सुरक्षा प्रणाली जस्तै गरी एकदमै आधारभूत रूपमा बुझौँ:

१. सद्यः प्राणहर (तत्काल जीवन-बिन्दु - १९): "द रेड जोन" (The Red Zone)
यो सहरको त्यो अति-संवेदनशील आणविक केन्द्र वा मुख्य पावर-हाउस हो, जहाँ सामान्य दुर्घटना हुँदा पनि पूरै सहर अन्धकारमा डुब्छ। शरीरभरि यस्ता १९ वटा बिन्दुहरू छन्, जो मुख्य रूपमा टाउको, घाँटी र हृदय (Heart) को क्षेत्रमा केन्द्रित छन्।

- **अनुभव र व्यवहार:** यहाँ प्राचीन ऋषिहरूको दर्शन र आधुनिक न्यूरो-एनाटोमी (Neuro-anatomy) ठ्याक्कै एकै ठाउँमा भेटिन्छन्। घाँटीको त्यो हिस्सा जहाँ **क्यारोटिड धमनी (Carotid Artery)**, रक्तचाप सन्तुलन गर्ने **बारोरिसेप्टर (Baroreceptors)**, र पूरै शरीरलाई नियन्त्रण गर्ने **वेगस स्नायु (Vagus Nerve)** बग्दछन्; अनि खप्परको त्यो आधार (Skull Base) जुन सिधै **मस्तिष्क-स्तम्भ (Brainstem)** माथि बस्छ—ती सबै यही 'रेड जोन' हुन्।
- **उपचारकको पाठ:** यो पूर्ण रूपमा 'हल्का-स्पर्श क्षेत्र' (Feather-Touch Zone) हो। यहाँ तिम्रो अहंकार वा शारीरिक बल प्रदर्शन गर्ने गल्ती कहिल्यै नगर्नू। यहाँ दिगो, कडा वा रोक्ने दबाब निषेध छ। यदि कुनै बिन्दु यस वर्गमा पर्छ कि पर्दैन भनेर मनमा दुविधा भयो भने, त्यसलाई 'सद्यः प्राणहर' नै मानेर परम श्रद्धा र कोमलताका साथ केवल हल्का तरंग (Light Pulsation) मात्र दिनू।

२. कालान्तर प्राणहर (क्रमशः जीवन-बिन्दु - ३३): "द ओरन्ज जोन" (The Orange Zone)
यी ती ३३ वटा बिन्दुहरू हुन्, जहाँ आघात हुँदा तत्काल त केही हुँदैन, तर समयक्रममा त्यसको हानि बिस्तारै खुल्दै जान्छ।

- **अनुभव र व्यवहार:** यी बिन्दुहरू उपचारात्मक रूपमा अत्यन्तै मूल्यवान् र शक्तिशाली 'कर्मठ बिन्दु' हुन्। यसलाई तिमी एउटा प्रखर र उर्जावान् घोडा जस्तै मान्न सक्छौ, जसमाथि सवार हुनका लागि तिमीसँग ज्ञान र संयम (Restraint) दुवै हुन जरुरी छ।
- **उपचारकको पाठ:** यहाँ तिमीले 'मध्यम दबाब' (Medium Pressure) प्रयोग गर्नुपर्छ। दबाब दिँदै गर्दा तिम्रो अभिप्राय (Intent) प्रष्ट हुनुपर्छ र तिम्रो पूरा ध्यान बिरामीको अनुहारको भाव र प्रतिक्रिया (Feedback) मा हुनुपर्छ। प्रशिक्षित हातहरूका लागि यो गहिरो हीलिंग (Deep Therapeutic Work) गर्ने सबैभन्दा सुन्दर क्षेत्र हो।

३. विशल्यघ्न (निकाल्दा घातक बिन्दु - ३): "द हिडन ल्यान्डमाइन" (The Hidden Landmine)
यो एउटा निकै विशिष्ट र सानो वर्ग हो, जसमा केवल ३ वटा बिन्दु पर्छन्। युद्धभूमिमा यदि यी बिन्दुहरूमा कुनै तिर वा हतियार गाडिएको छ भने, त्यसलाई त्यत्तिकै छोड्दासम्म मानिस जीवित रहन्छ, तर अचानक तनेर निकाल्ने बित्तिकै प्राण वायु उडिहाल्छ।

- **अनुभव र व्यवहार:** आजको आधुनिक क्लिनिकल अभ्यासमा यसको सीधा सम्बन्ध नदेखिए पनि यसले प्राचीन शल्यउपचारक (Ancient Surgeons) हरूको शरीरप्रतिको समझ कति सुक्ष्म र सटीक थियो भन्ने कुराको प्रमाण दिन्छ।
- **उपचारकको पाठ:** यी क्षेत्रहरूलाई एकदमै कोमलतापूर्वक उपचार गर्नुपर्छ। यहाँ कहिल्यै पनि आक्रामक रूपमा औँलाले कोट्याउने वा गहिरो रगड्ने (Aggressive Manipulation) काम गर्नु हुँदैन।

४. वैकल्यकर (अपाङ्गता बिन्दु - ४४): "द यैलो जोन" (The Yellow Zone)

मर्मको संसारमा यो सबैभन्दा ठूलो समूह हो, जसमा ४४ वटा बिन्दुहरू छन्। र, उपचारका लागि यो सबैभन्दा सुखद र सुरक्षित क्षेत्र हो।

- **अनुभव र व्यवहार:** यहाँ आघात हुँदा मृत्यु हुँदैन, तर सही समयमा उपचार नभए अंगमा केही कमजोरी वा विकृति (Structural Deterioration) आउन सक्छ। तिमीले दैनिक क्लिनिकमा प्रयोग गर्ने हात र खुट्टाका अधिकांश 'अङ्ग-बिन्दु' (Extremity Points) यही वर्गमा पर्छन्।
- **उपचारकको पाठ:** सामान्य कुशल सावधानी अपनाएर तिमीले यहाँ निर्धक्क काम गर्न सक्छौ। जब तिमी यी बिन्दुहरूलाई सही र सन्तुलित दबाब दिन्छौ, यिनले तिम्रो उपचारलाई उदारतापूर्वक उत्कृष्ट परिणाम (Therapeutic Reward) दिएर पुरस्कृत गर्छन्।

५. रुजाकर (पीडा बिन्दु - ८): "द ग्रीन जोन" (The Green Zone)

यो सहरको खुला खेलमैदान जस्तै हो—सबैभन्दा सहनशील र सुरक्षित! यी ८ वटा बिन्दुहरूमा चोट लाग्दा दुखाइ त तीव्र हुन्छ, तर त्यसले शरीरलाई कुनै दीर्घकालीन हानि पुऱ्याउँदैन।

- **अनुभव र व्यवहार:** जो भर्खरै मर्म चिकित्साको यात्रामा निस्किएका छन्, तिनका लागि यो सबैभन्दा उत्तम पाठशाला हो।
- **उपचारकको पाठ:** विद्यार्थीहरूका लागि हातको दबाबको मात्रा बुझ्न (Pressure-Gradation) र छामछुम गर्ने सीप (Palpation Skills) विकास गर्न यो क्षेत्र अचूक छ। यहाँ तिमी पूर्ण आत्मविश्वासका साथ अलि साहसी बनेर दबाबको अभ्यास गर्न सक्छौ।

सुरक्षा-क्रम एक नजरमा (Safety Hierarchy at a Glance)

दबाबको प्रकार	मर्मको वर्ग	चिकित्सकीय दृष्टिकोण (Therapeutic Insight)
साहसी र आत्मविश्वासी दबाब	रुजाकर र अधिकांश वैकल्यकर बिन्दु	हातखुट्टाका बिन्दुहरू, जहाँ दैनिक रूपमा अधिकांश उपचारात्मक कामहरू निर्धक्कका साथ गरिन्छ।
मध्यम र ज्ञानपूर्ण दबाब	कालान्तर प्राणहर बिन्दु	गहिरो रोग निको पार्ने केन्द्रहरू, जहाँ पूर्ण सजगता र संयमको साथ काम गरिन्छ।
हल्का स्पर्श मात्र (Feather-Touch)	सद्यः प्राणहर र पूरै घाँटी/घाँटीनलि	महा-केन्द्रहरू, जहाँ कुनै बल प्रयोग हुँदैन। यहाँको स्पर्श केवल ध्यान र परम श्रद्धा जस्तो मात्र हुनुपर्छ।

मन्दिरको कथा

तिम्रो अगाडि उपचारको आशामा बसेको मानिसको शरीर मासुको थुप्रो होइन, मेरा मित्र। यो एउटा मन्दिर हो। र हरेक मन्दिरको आफ्नै भूगोल हुन्छ। सोच त ! कुनै पनि पुरानो मन्दिरमा तिमी कसरी प्रवेश गर्छौ? बाहिरको चोकमा तिमी जुत्ता लगाएरै हिँड्छौ, हाँस्छौ, कुरा गर्छौ। अलि भित्र पुग्दा स्वर मधुरो हुन्छ। अनि जब गर्भगृहको त्यो भित्री कोठाको ढोका अगाडि पुग्छौ, जहाँ देवता विराजमान छन्, त्यहाँ तिम्रो श्वाससम्म रोकिन्छ। तिमी निहुरिन्छौ। हात जोडिन्छन्। त्यहाँ तिमी देवतालाई समाउन जाँदैनौ । तिमी केवल नमन गर्छौ।

महर्षि सुश्रुतले गरेको ठ्याक्कै यही हो। उहाँले मर्मबिन्दुहरूलाई "यिनको के काम छ" भनेर होइन, "यिनलाई बिगारेमा के हुन्छ" भनेर बाँड्नुभयो। किन? डराउन सिकाउनलाई होइन । कहाँ साहसी बन्ने र कहाँ श्रद्धालु बन्ने भन्ने ठेगाना दिनलाई। यो डरको सूची होइन, यो प्रेमको नक्सा हो। बुझ्यौ? अब यही मन्दिरभित्र पाँच किसिमका ठाउँ छन्। एक-एक गरेर हिँडौँ।

पहिलो : गर्भगृह (सद्यः प्राणहर, १९ बिन्दु)
यो मन्दिरको सबैभन्दा भित्री कोठा हो, जहाँ स्वयं प्राण विराजमान छ। यी उन्नाइस बिन्दु कहाँ छन्? टाउको, घाँटी र हृदयमा। यहाँ चोट लाग्यो भने मृत्यु पर्खँदैन । त्यो त्यहीँ आइपुग्छ। किन यति नाजुक? किनभने यहीँ बग्छ घाँटीको त्यो मूल धमनी। यहीँ बस्छ श्वासको बाटो। यहीँ खप्परको पिँधमुनि लुकेको छ मस्तिष्कको त्यो डाँडो जसले तिम्रो सारा सास र मुटुको चाल चलाउँछ। हजारौँ वर्षअघिको ऋषिले "तत्काल-मृत्यु" भनेर जे चिनो लगाए, आजको शरीर-विज्ञानले त्यसैलाई "जीवन थाम्ने अति-नाजुक संरचनाहरू" भन्छ। दुई भाषा, एउटै सत्य। त्यसैले यहाँ तिम्रो अहंकार छिर्न पाउँदैन। यहाँ बल छैन, प्रदर्शन छैन, गहिरो थिचाइ छैन। यहाँ केवल पंखको स्पर्श छ। पंखले छोएजस्तो। यो गर्भगृह हो। यहाँ तिमी पुजारी हौ, पहलवान होइनौ।

दोस्रो: पवित्र अग्निकुण्ड (कालान्तर प्राणहर, ३३ बिन्दु)
अलि बाहिर आऊ। यहाँ बल्दैछ मन्दिरको पवित्र आगो। यी तेत्तीस बिन्दुको स्वभाव बुझ्न यो आगोलाई हेर। आगोले खाना पकाउँछ, घर न्यानो बनाउँछ । अँध्यारो हटाउँछ। तर लापरबाही गऱ्यो भने त्यही आगोले हात पनि पोल्छ। यी बिन्दुमा चोट लाग्यो भने तत्कालै केही हुँदैन । हानि बिस्तारै, समयक्रममा खुल्छ। त्यसैले यिनलाई हलुका नठान। यी उपचारका सबैभन्दा शक्तिशाली केन्द्र हुन्। तर शक्तिशालीसँग काम गर्न ज्ञान चाहिन्छ, संयम चाहिन्छ। यहाँ तिमीले मध्यम दबाब दिन्छौ । स्पष्ट अभिप्रायका साथ। र तिम्रो आँखा सधैँ बिरामीको अनुहारमा हुन्छ। उसको भौं खुम्चियो? सास रोकियो? दुख्यो अईयाँ भन्छ । "अब रोक।" प्रशिक्षित हातका लागि यो गहिरो उपचारको सबैभन्दा सुन्दर कोठा हो।

तेस्रो: सिल गरिएको रहस्य-कोठा (विशल्यघ्न, ३ बिन्दु)
मन्दिरको एउटा कुनामा एउटा सानो, बन्द कोठा छ । जसमा बल्ल तीनवटा बिन्दु छन्। यसको कथा अनौठो छ। पुरानो युद्धभूमिमा यदि यी बिन्दुमा कुनै बाण गाडिएको हुन्थ्यो भने, त्यो बाण गाडिएसम्म मानिस बाँचिरहन्थ्यो। तर कसैले झड्का दिएर त्यो बाण निकाल्यो। प्राण त्यही क्षण उडिहाल्थ्यो। बाण आफैँले प्वाल टालेर बसेको हुन्थ्यो। यो "लुकेको सुरुङ-बम" जस्तो हो। आजको क्लिनिकमा यसको त्यति धेरै सान्दर्विकता, सिधा काम छैन। तर यसले एउटा कुरा सम्झाउँछ। हाम्रा प्राचीन शल्यउपचारकको शरीरबारेको बुझाइ कति सूक्ष्म, कति गहिरो थियो। यहाँको पाठ सरल छ । यो कुनालाई कोमलतापूर्वक छोऊ, कहिल्यै आक्रामक रूपले नकोट्याऊ।

चौथो: खुला आँगन र दलानहरू (वैकल्यकर, ४४ बिन्दु)
अब तानमुक्त भएर सास फेर! मन्दिरको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा यही हो। खुला आँगन, दलान, बार्दली। चौवालीस बिन्दु। सबैभन्दा ठूलो परिवार, र तिम्रा लागि सबैभन्दा सुखद समाचार। यहाँ चोट लाग्दा मृत्यु हुँदैन। बढीमा अंगमा केही कमजोरी वा बिगार आउन सक्छ। त्यो पनि बेवास्ता गरे मात्र। तिमीले क्लिनिकमा हरेक दिन छुने हात-खुट्टाका अधिकांश बिन्दु यहीँ पर्छन्। यो तिम्रो दैनिक कर्मभूमि हो। यहाँ सामान्य होस-हवास राखेर निर्धक्क काम गर। आत्मविश्वासका साथ छाम, थिच, उपचार गर। यी बिन्दुले तिम्रो मेहनतलाई उदार भएर असल स्वास्थ्यले पुरस्कृत गर्छन्।

पाँचौँ: मन्दिरको खेलमैदान (रुजाकर, ८ बिन्दु)
अनि सबैभन्दा बाहिर, खुला खेलमैदान। आठ बिन्दु । सबैभन्दा सहनशील, सबैभन्दा क्षमाशील। यहाँ कडा दबाबले पीडा त दिन्छ, "आत्थु!" भन्न लगाउँछ, तर शरीरलाई कुनै स्थायी हानि गर्दैन। यो ठाउँ कसका लागि हो? जो भर्खर यो यात्रामा निस्केका छन्, तिनका लागि। यहाँ नयाँ विद्यार्थीले हातको दबाब कति हुनुपर्छ भनेर सिक्छ, औँलाले छामेर तन्तु चिन्ने कला सिक्छ। यो सिक्ने पाठशाला हो। जहाँ साहसी बने पनि कसैको हानि हुँदैन।

अनि सारा कथाको सार: एउटै सुनौलो नियम
अब यी पाँच ठाउँलाई तीन किसिमको स्पर्शमा बाँधेर सम्झ: जहाँ खुला आँगन र खेलमैदान छ (वैकल्यकर र रुजाकर), त्यहाँ सिंह बन। साहसी, आत्मविश्वासी दबाब। यो तिम्रो दैनिक कामको बहुमत हो। जहाँ पवित्र आगो बल्दैछ (कालान्तर प्राणहर), त्यहाँ ज्ञानी बन। मध्यम दबाब, पूरा सजगता, संयम। अनि जहाँ गर्भगृह छ (सद्यः प्राणहर र पूरै घाँटी-श्वासमार्ग), त्यहाँ भक्त बन। पंखको स्पर्श मात्र, बल कहिल्यै होइन। यहाँ तिम्रो स्पर्श ध्यान जस्तो, प्रार्थना जस्तो हुनुपर्छ।

र अब, मेरा मित्र, सबैभन्दा ठूलो रहस्य: सुरक्षाको त्यो सुनौलो नियम। ध्यान देऊ: मनमा रत्तिभर शंका लाग्यो भने, स्पर्शलाई झन्-झन् हलुको बनाउँदै लैजाऊ। संसारको कुनै पनि उपचारात्मक लाभ सुरक्षाको सीमारेखा नाघ्न लायक छैन। र यहाँ एउटा अन्तिम कुरा बुझ्न जरुरी छ। जुन प्रायः उल्टो बुझिन्छ। मानिसहरू सोच्छन् हलुको स्पर्श कमजोरीको चिनो हो, डरको चिनो हो। होइन! सबैभन्दा हलुको, सबैभन्दा न्यून स्पर्शबाट पनि शरीरमा गहिरो परिणाम निकाल्न सक्नु, त्यही त मास्टरको चिनो हो। पहलवानले बलले काम गर्छ। सिद्धले स्पर्शले। तिम्रो हलुको हात तिम्रो डर होइन । त्यो तिम्रो निपुणताको सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो।

भाग- III

निदान

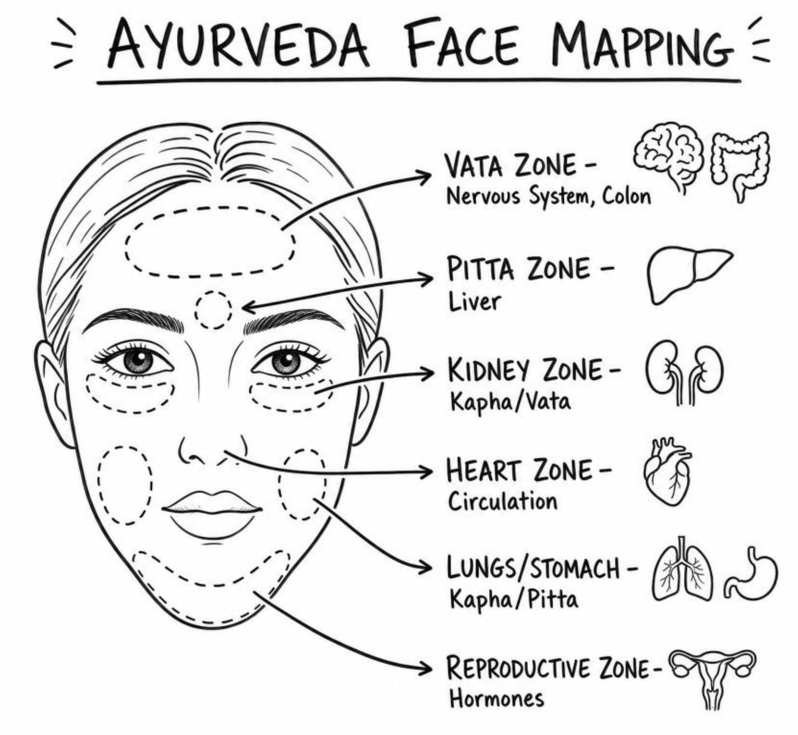
छुनुअघि शरीर पढ्ने

कुशल उपचारकले गुनासो होइन, व्यक्ति उपचार गर्छ।

एउटै बिन्दु छाम्नुअघि अनुहार र नाडीमा लेखिएको बनोट र असन्तुलन पढ्न सिक्नुहोस्।

9. निदानको उपकरणका रूपमा आयुर्वेद मुख-नक्साङ्कन

अनुहार शरीरको सबभन्दा सार्वजनिक अङ्ग हो, र आयुर्वेदले यसलाई नक्साझैं पढ्छ। **मुख-नक्साङ्कन तपाईंको सुरुवाती निदानात्मक चाल हो:** यसले कहाँ हेर्ने, कुन दोष बिग्रिएको छ, र त्यसैले कुन बिन्दु प्राथमिकतामा राख्ने भन्ने बताउँछ। आयुर्वेदमा बिरामीको रोग पहिचान (निदान) गर्न अनुहारलाई एउटा नक्सा (Map) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। अनुहार शरीरको त्यस्तो अङ्ग हो जसले भित्री अङ्गहरूको अवस्था बाहिरबाटै देखाउँछ। अनुहार शरीरको नक्सा हो। आयुर्वेदले अनुहारलाई शरीरको नक्साको रूपमा पढ्छ। अर्थात्, अनुहारमा देखिने विभिन्न चिन्हहरू (जस्तैः रौं, दाग, रङ परिवर्तन, छालाको प्रकार) ले भित्री अङ्गहरूको समस्या बताउँछ। उपचारकर्ताले शरीरको मर्म बिन्दु (vital points) छाम्नुभन्दा धेरै अगाडि नै, अनुहार हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ कि शरीरको कुन अङ्गमा समस्या छ र कुन 'दोष' (वात, पित्त, कफ) ले दबाब दिएको छ। यो निःशुल्क र बिना कुनै शारीरिक हस्तक्षेप (non-invasive) भएको पहिलो चरण हो। मुख-नक्साङ्कनले उपचारकर्तालाई कहाँ ध्यान दिने, कुन दोष बिग्रिएको छ, र उपचारमा कुन बिन्दुलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बताउँछ।



चित्र 9.1 — आयुर्वेद मुख-नक्साङ्कन: अनुहारका क्षेत्र र तिनले झल्काउने अङ्ग तथा दोष।

तस्बिरसँगको सम्बन्ध (Image Context): माथिको तस्बिरले यही कुरालाई दृश्य रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। तस्बिरमा अनुहारलाई विभिन्न भागमा बाँडिएको छ र प्रत्येक भागले शरीरको कुन अङ्ग वा प्रणालीसँग सम्बन्ध राख्छ भनेर देखाइएको छ। जस्तै: Vata Zone (वात क्षेत्र): अनुहारको केही भागले नस प्रणाली (Nervous System) र ठूलो आन्द्रा (Colon) को अवस्था देखाउँछ। Pitta Zone (पित्त क्षेत्र): अनुहारको अर्को भागले

कलेजो (Liver) लगायतका अङ्गहरूको अवस्था संकेत गर्छ। त्यस्तै, तस्विरमा मस्तिष्क, आन्द्रा, कलेजो, मृगौला, मुटु, फोक्सो/पेट, र प्रजनन प्रणाली (Reproductive system) जस्ता अङ्गहरूको सानो चित्र बनाएर अनुहारको कुन भागसँग जोडिएको छ भन्ने कुरा देखाइएको छ। आयुर्वेद अनुसार, अनुहारमा देखिने कुनै पनि परिवर्तन (जस्तै: दाद, रातोपन, वा छाला खस्रो हुनु) ले त्यससँग सम्बन्धित भित्री अङ्गमा कुनै न कुनै समस्या वा दोषको असन्तुलन रहेको संकेत गर्छ। यही सिद्धान्तलाई तस्विरले प्रष्ट पारेको छ।

9.1 क्षेत्रहरू र तिनले के देखाउँछन्

अनुहार क्षेत्र	अङ्ग / प्रणाली	दोष	यहाँको परिवर्तनले के सुझाउँछ
निधार	स्नायु प्रणाली, बृहदान्त्र	वात	चिन्ता, खराब पाचन, अनियमित उत्सर्जन, तनाव, सुख्खापन
आँखीभौंबीच	कलेजो	पित्त	कलेजोको दबाब, दबाइएको रिस, तातो, रक्सी/गरिष्ठ भोजनको बोझ
आँखामुनि	मृगौला, अधिवृक्क	कफ / वात	निर्जलीकरण, अधिवृक्क थकान, मृगौला दबाब, खराब निद्रा (कालो घेरा, सुन्निने)
नाक	मुटु, रक्तसञ्चार	पित्त	रक्तचाप समस्या, रक्तसञ्चार वा पित्त असन्तुलन (रातोपन)
गाला	फोक्सो, आमाशय	कफ / पित्त	श्वास-जमावट, सुस्त चयापचय, सुस्त पाचन
तल्लो ओठ र चिउँडो	आन्द्रा, प्रजनन	परिवर्तनशील	हार्मोन असन्तुलन, रजस्वला वा प्रजनन समस्या, आन्द्रा गडबडी

आयुर्वेदले अनुहारलाई विभिन्न क्षेत्र (Zones) मा बाँडेर हेर्छ। अनुहारको कुन भागमा कस्तो चिन्ह (दाग, फोरा, रङ परिवर्तन, रौं) देखिन्छ, त्यसले शरीरको कुन अङ्गमा समस्या छ भन्ने कुरा बताउँछ।

यसलाई अनुहारका विभिन्न भागमा बाँडेर हेरौं:

१. निधार (Forehead) - वात क्षेत्र (Vata Zone)

सम्बन्धित अङ्ग: मस्तिष्क (Brain), नस प्रणाली (Nervous System), र ठूलो आन्द्रा (Colon)।

कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- यदि निधारमा साना फोरा आएको छ वा छाला चिलाउने/सुक्खा छ भने, यसले तनाव (Stress), निद्राको कमी, वा कब्जियत (पाचन प्रणाली विग्रिएको) भएको संकेत गर्छ।
- यो 'वात दोष' बढेको संकेत हो। उपचारकर्ताले रोगीलाई राम्रो निद्रा, तनाव कम गर्न र आन्द्रा सफा गर्न सुझाव दिन्छ।

२. दुई भौंको बीच (Between Eyebrows) - पित्त क्षेत्र (Pitta Zone)
सम्बन्धित अङ्ग: कलेजो (Liver) र पित्तथैली (Gallbladder)।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- यो भागमा रातो फोरा आउने वा छाला रातो हुनुले कलेजोमा दबाब भएको वा 'पित्त दोष' (अम्लपित्त/एसिडिटी) बढेको देखाउँछ।
- यस्तो अवस्थामा रोगीले रिस नराख्ने, धेरै मसलेदार वा तातो खाना नखाने र कलेजोलाई आराम दिनुपर्ने निदान गरिन्छ।

३. आँखा वरिपरि (Around the Eyes)
सम्बन्धित अङ्ग: मृगौला (Kidneys) र रगत (Blood)।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- आँखा मुनि कालो घेरा (Dark circles) परेको छ भने, यसले शरीरमा पानीको कमी (Dehydration), मृगौलाको कमजोरी, वा रगतको कमी (Anemia) भएको देखाउँछ।
- आँखा वरिपरि सुन्निएको छ भने किडनीले पानी राम्रोसँग फिल्टर नगरेको संकेत गर्छ।

४. नाक (Nose) - पित्त र हृदय क्षेत्र
सम्बन्धित अङ्ग: हृदय (Heart) र रगत नलीहरू (Blood circulation)।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- नाकको टुप्पो वा नाकमा फोरा आउने, रातो हुने वा रौं उम्रिनुले हृदय वा रगतसम्बन्धी समस्या (जस्तै: उच्च रक्तचाप वा कोलेस्ट्रोल) भएको संकेत गर्छ।
- नाकबाट पसिना धेरै आउनुले पनि हृदयमा दबाब भएको मानिन्छ।

५. गाला (Cheeks) - वात र कफ क्षेत्र
सम्बन्धित अङ्ग: फोक्सो (Lungs), श्वासप्रश्वास प्रणाली, र मृगौला।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- गालामा रातो दाग वा छाला खस्रो हुनुले श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित समस्या (जस्तै: दम, एलर्जी, धुम्रपानको असर) भएको देखाउँछ।
- गालाको माथिल्लो भाग सुन्निनुले पनि किडनी वा फोक्सोमा समस्या भएको संकेत गर्छ।

६. ओठ र मुख वरिपरि (Lips & Mouth Area)
सम्बन्द्ध अङ्ग: पाचन प्रणाली (Digestive System) र आन्द्रा (Intestines)।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- ओठ फाट्नु वा सुक्खा हुनुले आन्द्रामा सुक्खा (वात) भएको वा पानीको कमी भएको देखाउँछ।
- मुखवरिपरि गाढा दाग वा फोरा आउनुले कब्जियत वा पेटमा ग्यास / अपचको समस्या रहेको बताउँछ।

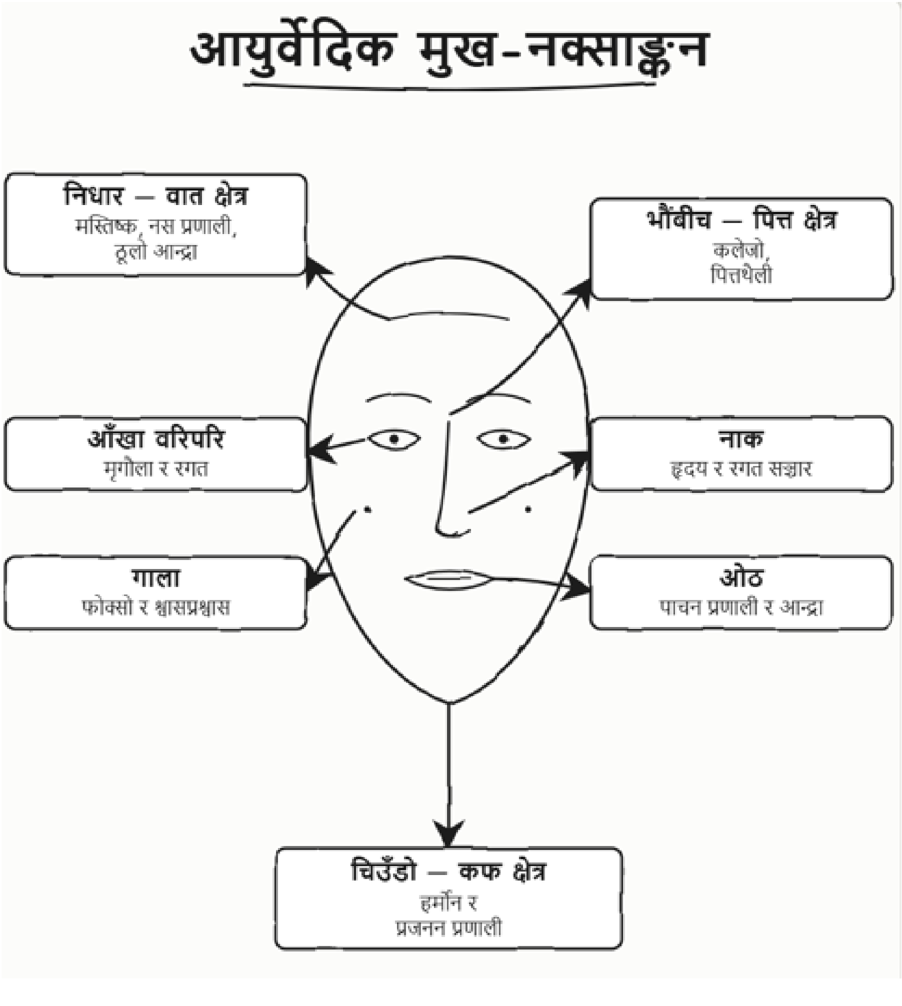
७. चिउँडो र बङ्गरा (Chin & Jawline) - कफ क्षेत्र (Kapha Zone)
सम्बन्धित अङ्ग: हर्मोन (Hormones) र प्रजनन प्रणाली (Reproductive System)।
कसरी प्रयोग गरिन्छ?

- चिउँडोमा गाँठो भएको फोरा वा दाग आउनुले हर्मोनल असन्तुलन (जस्तै: महिनावारीको समयमा हुने हर्मोन परिवर्तन) भएको देखाउँछ।
- यो 'कफ दोष' को असन्तुलनसँग पनि सम्बन्धित छ।

निदानको व्यावहारिक प्रयोग (How Ayurvedic Doctors Use This):
आयुर्वेदमा बिरामीलाई हेर्ने मुख-नक्सा पहिले प्रयोग गरिन्छ।

१. **पहिलो नजार (Observation):** अनुहारको रङ (रातो, पहेँलो, फिक्का), छालाको प्रकार (सुक्खा, छिप्पिएको), र फोराको अवस्था हेर्छन्।
२. **दोष पहिचान (Dosha Identification):** कुन क्षेत्रमा समस्या छ त्यसैगरी वात, पित्त, वा कफ मध्ये कुन दोष बढेको वा बिग्रेको हो भन्ने थाहा पाउँछन्।
३. **मर्म छाम्ने प्राथमिकता (Targeted Treatment):** अनुहारले समस्या भएको अङ्ग (जस्तै: कलेजो वा आन्द्रा) थाहा पाएपछि, त्यही अङ्गलाई लक्षित गरेर औषधि, आहार (Diet), र जीवनशैली सुझाव दिन्छन्। अनावश्यक रूपमा शरीरका अन्य मर्म बिन्दुहरू छाम्नु पर्दैन।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, अनुहारको यो नक्सा आयुर्वेदको लागि एउटा "एक्स-रे" (X-Ray) जस्तै हो, जसले बाहिरबाटै भित्री अङ्गको स्वास्थ्य अवस्था देखाउँछ।



विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध
मुख-निदानको पछाडि त्यस्तो ठुलो रहस्य लुकेको छैन । त्यहाँ एउटा सुसंगत, प्रमाणयोग्य आधुनिक पाठ छ। प्रश्न यति हो: अनुहारले शरीरभित्रको कुरा किन यति इमानदारीपूर्वक देखाउँछ? यसको वैज्ञानिक उत्तर छालाको स्वभावमा लुकेको छ। छाला शरीरको सबैभन्दा ठूलो अंग हो। र यो निष्क्रिय बाहिरी आवरण मात्र होइन। यो रक्तवाहिनीहरूले भरिएको, हार्मोनप्रति अत्यन्त संवेदनशील, र छिटो-छिटो नवीकरण हुने जीवित प्रणाली हो। यही कारण भित्री शरीरक्रियाको हरेक उतार-चढाव अनुहारमा छिट्टै प्रतिबिम्बित हुन्छ। छालालाई "शरीरको इमानदार झ्याल" भन्नु उपयुक्त हुन्छ। छाला प्रणालीगत स्वास्थ्यको बाहिरी पर्दा हो।

अब हरेक सम्बन्धलाई फुकाएर हेरौँ।

कलेजो र विषहरण → रङ र चमक। कलेजो शरीरको प्रमुख विषहरण-केन्द्र हो । यसले विषाक्त पदार्थ, अतिरिक्त हार्मोन, र बिलिरुबिन प्रशोधन गर्छ। जब कलेजोमाथिको बोझ बढ्छ वा यसको कार्य सुस्ताउँछ, छालामा त्यसको असर पहेँलो-खैरो, निस्तेज, वा मलिन रङका रूपमा देखिन्छ। छाला वास्तवमा एक "गौण उत्सर्जन मार्ग" पनि हो । कलेजोले राम्ररी सफा गर्न नसकेको पदार्थ छालाबाटै बाहिर निस्कन खोज्दा त्यसले रङ र बनावटमा चिनो छोड्छ।

जलयोजन र मृगौला कार्य → सुन्निने र आँखामुनिको घेरा। मृगौलाले शरीरको तरल र विद्युत्-अपघट्य (electrolyte) सन्तुलन नियन्त्रण गर्छ। जब यो सन्तुलन बिग्रन्छ, वा सोडियम सञ्चय बढ्छ । तरल आँखावरिपरिको पातलो छालामुनि जम्मा हुन्छ, र त्यहीँ सबैभन्दा पहिले सुन्निने (periorbital edema) र कालो घेरा देखिन्छ। जलयोजन कम भयो भने छालाको लचकता (turgor) घट्छ, र अनुहार ओइलाएको देखिन्छ।

हार्मोनगत (अन्तःस्रावी) सन्तुलन → डाबर र बनावट। अनुहारमा डाबर कहाँ निस्कन्छ भन्ने कुरा संयोग होइन। बङ्गारा र चिउँडोको रेखासँगै निस्कने डाबर प्रायः एन्ड्रोजन-सम्बन्धी हार्मोनगत असन्तुलनको चिनो हो, किनभने यी क्षेत्रका तेल-ग्रन्थिहरू हार्मोनप्रति बढी संवेदनशील हुन्छन्। थाइरोइडको गडबडीले छाला अत्यन्त सुख्खा र खस्रो, वा असामान्य रूपमा चिप्लो बनाउँछ। कोर्टिसोल (तनाव-हार्मोन) बढ्दा तेल उत्पादन बढेर डाबर निम्त्याउँछ।

रक्तसञ्चार र अक्सिजनीकरण → रङको जीवन्तता। राम्रो रक्तसञ्चार र पर्याप्त अक्सिजन भएको अनुहारमा एक प्रकारको स्वाभाविक "चमक" हुन्छ। यसको विपरीत, रक्तअल्पता (anemia) वा कमजोर रक्तप्रवाहमा अनुहार सेतो-फुस्रो देखिन्छ। नाक र गालाको रातोपन रक्तवाहिनीहरूको फैलावट र सतही रक्तसञ्चारको चिनो हो। रगतमा अक्सिजन कम भयो भने छालामा निलो-कालो आभा आउँछ। अर्थात् अनुहारको रङले रगतको गुणस्तर र प्रवाह दुवै बताउँछ।

दीर्घकालीन तनाव-बोझ → मांसपेशीको बसाइ र थकान। चिरकालीन तनावले दुई तहमा असर गर्छ। पहिलो कोर्टिसोल र सहानुभूतिक स्नायुप्रणाली (sympathetic tone) सक्रिय रहँदा निद्रा बिग्रन्छ । अधिवृक्क ग्रन्थि (Adrenal Gland) [अधि (above/upon) + वृक्क (kidney) = Above the kidney] माथि भार पर्छ, र आँखामुनि स्थायी कालो घेरा बस्छ। दोस्रो तनावले अनुहारका मांसपेशीको "विश्राम-अवस्था" नै बदल्छ । निधार

खुम्चिने, भौं चाउरिने, बङ्गारा बारम्बार बल्झिने। यही स्थायी तनावको बसाइ नै समयक्रममा अनुहारमा छापिन्छ र छालाको बुढ्यौली प्रक्रियालाई समेत छिटो बनाउँछ।

यी सबै कुनै गुह्य ज्ञान होइनन्। आँखामुनिको कालो घेराले खराब निद्रा र अधिवृक्क तनाव झल्काउनु, रातो नाकले रक्तसञ्चार झल्काउनु, बङ्गाराको रेखासँगैको डाबरले हार्मोनगत अवस्था झल्काउनु । यी त कुनै पनि अनुभवी उपचारकले बिरामीलाई हेर्नेबित्तिकै गर्ने स्वाभाविक अवलोकन हुन्। एउटा अनुभवी आँखाले बिरामी कुर्सीमा बस्दाबस्दै धेरै कुरा "पढिसकेको" हुन्छ।

आयुर्वेदले गरेको कुरा यति हो । यिनै छरिएका, अन्तर्ज्ञानमा आधारित अवलोकनहरूलाई एउटा व्यवस्थित, सिकाउन सकिने, र सम्झन सकिने नक्सामा संगठित गऱ्यो। मुख-निदान भनेको जादू होइन । यो शताब्दीयौँको सूक्ष्म अवलोकनलाई ढाँचामा बाँधेर "ढाँचा-पहिचान" (pattern recognition) लाई शिक्षणयोग्य बनाउने प्रयास हो। आधुनिक शरीरक्रियाविज्ञान र पुरानो आयुर्वेदिक दृष्टि यहाँ विरोधी होइनन् । एउटै सत्यलाई दुई भाषामा भनिएको मात्र हो।

9.2 अनुहारबाट बिन्दु-चयनसम्म

समस्याको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सकेर तपाईंले गर्ने काम लाई बदल्न सक्दा मात्र साँचो अर्थमा मुख-नक्साङ्कन उपयोगी बन्छ। नत्र यो कागजमा कोरिएको सुन्दर नक्सा मात्रै रहन्छ। त्यसैले अब पहिचान बाट उपचार सम्म पुग्ने सेतु तय गर्ने कोशिश गरौँ। अनुहारमा देखेको सङ्केतले तपाईंलाई कुन मर्म बिन्दु, कुन स्पर्श, र कस्तो उपचार-शैलीतर्फ डोऱ्याउँने गर्दछ भन्ने स्पष्ट पारौँ।। समस्याको प्रारम्भिक पहिचान दिने क्षमता राख्ने मुख-नक्साङ्कन पढाइबाट उपचारसम्मको सेतु यहाँ छ:

अभ्यास · कसरी गर्ने

निधारका सङ्केत (वात):
यहाँ देखिने गडबडी प्रायः अस्थिरता, चञ्चलता र स्नायुगत थकानको हुन्छ। त्यसैले स्थिरता दिने र शान्त पार्ने बिन्दुहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । शिखर (टाउकोको सर्वोच्च बिन्दु), भ्रू (दुई भौंको बीच), र हत्केला तथा पैतालाका केन्द्र। यी बिन्दुहरूमा न्यानो तेलसहित बिस्तारै, धैर्यपूर्वक उपचार गर्नुहोस्। हतार वा झड्का यहाँ निषेध छ। उद्देश्य दुई हो। उत्तेजित स्नायु प्रणालीलाई थाम्ने, र शरीरको उत्सर्जन (विशेषतः ठूलो आन्द्राको) कार्यलाई सघाउने।

आँखीभौंबीच / नाकका सङ्केत (पित्त):
पित्त भनेको तापको दोष हो । रातोपन, जलन, तीक्ष्णता यसका चिनो हुन्। त्यसैले यहाँको स्पर्श शीतल, हल्का र छोटो हुनुपर्छ। आक्रामक उत्तेजना वा लामो, गहिरो दबाब नदिनुहोस्। त्यसले पहिले नै तातिएको प्रणालीमा झन् ताप थप्छ। तातो नथपी, बरु शीतलता दिएर कलेजो र रक्तसञ्चारलाई सघाउनु यहाँको मूल मन्त्र हो।

आँखामुनिका सङ्केत (वात/कफ, अधिवृक्क):

आँखामुनिको कालो घेरा र सुन्निने प्रायः थकान, खराब निद्रा र अधिवृक्क (adrenal) बोझको चिनो हो। त्यसैले यहाँ पुनःस्थापनात्मक (restorative) र परासहानुभूतिक (parasympathetic) प्रणालीलाई जगाउने काममा जोड दिनुहोस् । शरीरलाई "विश्राम र पुनर्निर्माण" अवस्थामा फर्काउने उपचार। स्थिरता दिने पैतालाका बिन्दुहरू यहाँ विशेष सहयोगी हुन्छन्। हातको सत्र (session) सँगसँगै निद्राको गुणस्तर र जलयोजनलाई पनि सम्बोधन गर्न नबिर्सनुहोस् । किनभने मूल कारण प्रायः उपचार-कोठाभन्दा बाहिर, बिरामीको दैनिक जीवनशैलीमा हुन्छ।

गालाका सङ्केत (कफ):
कफको प्रकृति भारी, चिसो र जड हो। जमावट, सुस्ती र सुस्त चयापचय यसका लक्षण हुन्। त्यसैले यहाँको काम बढी उत्तेजक र जडता-हटाउने प्रकारको हुनुपर्छ। बलियो, स्फूर्तिदायी दबाबसहित जमेको ऊर्जा हल्लाउने र सुस्ताएको चयापचय [Metabolism] लाई उठाउने उद्देश्य राख्नुहोस्। यहाँ कोमलता होइन, सक्रियता चाहिन्छ।

चिउँडो / तल्लो ओठका सङ्केत (हार्मोन/आन्द्रा):
यो क्षेत्रले हार्मोनगत सन्तुलन र तल्लो पाचन-प्रजनन प्रणालीको कुरा बोल्छ। त्यसैले उपचारमा तल्लो-पेट र त्रिकास्थि (sacral) क्षेत्रको काम समावेश गर्नुहोस् । यो अपान वायुको क्षेत्र हो, जसले शरीरको तल्लो भागको निष्कासन, प्रजनन कार्य र आन्द्राको गतिलाई नियन्त्रण गर्छ। यी क्षेत्रलाई सघाउने मर्मबिन्दुहरू छनोट गर्नुहोस्।

सारमा

यसरी व्यवस्थित ढङ्गले प्रयोग गर्दा अनुहार एउटा **निर्णय-उपकरण** बन्छ। तर यो जादुको खेल होइन। यसले तपाईंलाई सीधै औषधितर्फ होइन, पहिले दोषगत गडबडीतर्फ औंल्याउँछ। अनि त्यो दोषगत गडबडीले तपाईंलाई, त्यस अवस्थामा सबैभन्दा सहयोगी हुने मर्म बिन्दुहरूको परिवार तर्फ डोऱ्याउँछ। अनुहार → दोष → बिन्दु — यो सोचको श्रृङ्खला हो।

तर एउटा कुरा कहिल्यै नबिर्सनुहोस्। अनुहारको पढाइ सुरुवाती सङ्केत मात्र हो । अन्तिम निष्कर्ष होइन। प्रत्येक अवलोकनलाई अध्याय १० मा वर्णित पूर्ण मूल्याङ्कनसँग सधैं पुष्टि गर्नुहोस्। र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण साँचो रोग जस्तो देखिने कुनै पनि कुरा भेट्टाउनुभयो भने, त्यसलाई आफैँ उपचार गर्ने प्रयास नगरी सधैं योग्य उपचारककहाँ पठाउनुहोस्। एउटा असल आयुर्वेद-अभ्यासकर्ताको पहिलो गुण नै आफ्नो सीमा चिन्नु हो।

10. प्रकृति र विकृति पढ्ने (बनोट र असन्तुलन)

आयुर्वेदमा कुनै पनि व्यक्तिको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा मुख्य रूपमा दुईवटा कुराहरूलाई हेरिन्छ: **प्रकृति (Prakriti)** र **विकृति (Vikriti)**।

- **प्रकृति (Prakriti - Natural Constitution):** यो तपाईंको शरीरको प्राकृतिक बनोट हो। यो तपाईं जन्मिँदा नै निर्धारण हुन्छ र जीवनभर कहिल्यै बदलिँदैन। यसलाई शरीरको आधाररेखा (**Baseline**) मानिन्छ।
- **विकृति (Vikriti - Present Imbalance):** यो तपाईंको शरीरको वर्तमान वा अहिलेको अवस्था हो। मौसम, खानपान, तनाव, र उमेरका कारण जब हाम्रो शरीर प्राकृतिक अवस्था (प्रकृति) बाट टाढा जान्छ, तब विकृति पैदा हुन्छ।

सजिलो भाषामा: आयुर्वेद अनुसार **रोग (Illness)** भनेकै प्रकृति (तपाईं कस्तो हुनुपर्ने हो) र विकृति (अहिले तपाईं कस्तो हुनुहुन्छ) बीचको दूरी वा अन्तर हो। उपचारकको काम यी दुवैलाई बुझेर शरीरलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउनु हो।

10.1 तीन प्रकारका शारीरिक बनोटहरू (Understanding the Three Dosha Phenotypes) चिन्ने

संसारमा कुनै पनि व्यक्ति पूर्ण रूपमा एउटै मात्र दोष (**Pure Type**) को हुनु एकदमै दुर्लभ हो। धेरैजसो मानिसहरू दुईवटा दोषहरू मिलेर बनेका हुन्छन् (**Mixed Dosha**)। तैपनि, आधारभूत कुराहरू बुझ्नका लागि तलको तालिकाले मद्दत गर्छ । स्पष्ट आदर्श-प्रकार सिक्दा तपाईंको आँखाले तालिम पाउँछ। तलको तालिका शरीर, मन र प्रवृत्तिभरि छिटो-चिन्ने निर्देशिका हो।

विशेषता (Characteristics)	वात प्रकार (Vata Type)	पित्त प्रकार (Pitta Type)	कफ प्रकार (Kapha Type)
शरीरको बनोट (Body Frame)	हलुका, दुब्लो-पातलो, तौल बढाउन गाह्रो हुने (Slim/Underweight).	मध्यम, मांसपेसी राम्रो भएको (Athletic / Medium Build).	ठोस, बलियो, सजिलै तौल बढ्ने (Heavy / Sturdy Build).
छाला (Skin)	सुख्खा, चिसो र खस्रो (Dry & Cold).	न्यानो, रातो, चाया-पोतो वा घाउखटिरा आउने (Warm & Sensitive).	चिसो, ओसिलो र चिल्लो (Oily & Smooth).
भोक (Appetite)	अनपेक्षित, तलमाथि भइरहने (Irregular / Variable).	कडा र तीव्र, भोक खप्नै नसक्ने (Strong / Intense).	मन्द तर स्थिर, खाना नखाए पनि गुनासो नहुने (Low / Stable).
मन/मस्तिष्क (Mind)	छिटो सोच्ने, सिर्जनशील तर अस्थिर र चिन्तित (Creative but Anxious).	तीक्ष्ण, केन्द्रित, महत्त्वाकाङ्क्षी तर छिट्टै रिसाउने (Sharp & Ambitious)	शान्त, स्थिर, धैर्यवान् तर कहिलेकाहीँ अल्छी (Calm & Steady).

विशेषता (Characteristics)	वात प्रकार (Vata Type)	पित्त प्रकार (Pitta Type)	कफ प्रकार (Kapha Type)
निद्रा (Sleep)	हलुका, बिचमा टुट्ने, अनिद्राको समस्या हुने (Light/Insomnia-prone).	मध्यम र गहिरो (Moderate).	कदमै गहिरो, लामो समय सुत्ने, बिहान उठ्न गाह्रो हुने (Deep & Long).
तनाव पर्दा (Under Stress)	डर मान्ने, आत्तिने, मन छरिने (Fear & Anxiety).	रिस उठ्ने, अरूको आलोचना गर्ने (Anger & Irritability).	समस्याबाट भाग्ने, एकै ठाउँमा जमेर बस्ने (Withdrawal & Lethargy).

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (SCIENTIFIC CORRELATION)
आधुनिक विज्ञानको भाषामा प्रकृति भनेको कुनै रहस्यमयी कुरा होइन, यो व्यक्तिको Phenotype (शारीरिक र स्वभावगत लक्षण) हो। यसले व्यक्तिको Metabolism (चयापचय दर), Body Composition (शरीरको संरचना), र Autonomic Nervous System (स्वायत्त स्नायु प्रणाली) लाई जनाउँछ।
वात (Vata): यिनीहरूको स्नायु प्रणाली बढी सक्रिय र अस्थिर हुन्छ (Sympathetic Dominance)। यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको भाषामा Autonomic / Sympathetic Dominance वा Hyper-reactive Nervous State (तीव्र स्नायु प्रतिक्रिया र अनियमितता) भन्न सकिन्छ।
पित्त (Pitta): यिनीहरूको शरीरमा ऊर्जा उत्पादन, पाचन र तापक्रम नियन्त्रण प्रणाली तीव्र हुन्छ (Metabolic/Endocrine Dominance)। यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको भाषामा Metabolic / Endocrine Dominance वा Hypermetabolic State (तीव्र चयापचय दर र थर्मोरेगुलेटरी सक्रियता) भन्न सकिन्छ।
कफ (Kapha): यिनीहरूको शरीर स्थिर र ऊर्जा सञ्चय गर्ने खालको हुन्छ (Parasympathetic/Anabolic Dominance)। यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको भाषामा Parasympathetic / Anabolic Dominance वा Hypometabolic / Storage State (मन्द चयापचय दर, उपचयी स्थिरता र संरचनात्मक दृढता) भन्न सकिन्छ।

10.2 विकृति पढ्ने / विकृति जाँच्ने [वर्तमान असन्तुलन (Reading the Vikriti) जाँच्ने तरिका]

प्रकृति स्थिर रहन्छ, तर **विकृति (Vikriti)** परिवर्तन भइरहन्छ; त्यसैले उपचार सधैं विकृतिको गरिन्छ। यसलाई जाँच्न ३ वटा मुख्य तरिकाहरू छन्:

1. **अवलोकन (Observation):** बिरामीको अनुहार, छाला, आँखा, बोल्ने शैली र हिँडडुल गर्ने तरिका हेरेर यो थाहा पाइन्छ।

- *सुख्खा, छिटो-छिटो बोल्ने र आत्तिएको* छ भने **वात बिग्रिएको (Vata Imbalance)** बुझिन्छ।
- *जिउ तातो भएको, रिस राग बढी देखाउने* छ भने **पित्त बिग्रिएको (Pitta Imbalance)** बुझिन्छ।
- *शरीर भारी र सुस्त भएको, आलस्य* छ भने **कफ बिग्रिएको (Kapha Imbalance)** बुझिन्छ।

2. **नाडी परीक्षा (Pulse Diagnosis):** नाडी छामेर दोष पत्ता लगाउने परम्परागत तरिका:
    - **वात नाडी:** पातलो र टेढोमेढो हिँड्छ (सर्प जस्तै - **Snake Pulse**)।
    - **पित्त नाडी:** उफ्रिने र बलियो हुन्छ (भ्यागुतो जस्तै - **Frog Pulse**)।
    - **कफ नाडी:** सुस्त, फराकिलो र स्थिर हुन्छ (हाँस जस्तै - **Swan Pulse**)।
3. **अन्तर्वार्ता (Interview/History Taking):** बिरामीको पाचन क्रिया, निद्रा, दिसा-पिसाबको अवस्था, दैनिक ऊर्जा र भावनात्मक स्थितिको बारेमा प्रश्न सोधेर जानकारी लिइन्छ।

अभ्यास: उपचारमा यसको प्रयोग (PRACTICAL APPLICATION)
विकृतिलाई सीधै आफ्नो उपचार-डायलमा अनुवाद गर्नुहोस्:
वात बिग्रिएको → बिस्तारै, न्यानो, चिल्लो, स्थिरता दिने, लामो थमाइ, लयबद्ध र आश्वस्त पार्ने। **पित्त बिग्रिएको** → शीतल, हल्का, छोटो, अहतारहित, कहिल्यै आक्रामक नभई।
कफ बिग्रिएको → फूर्तिलो, उत्तेजक, बलियो, जडता-हटाउने, स्फूर्तिदायी।
तपाईंले शरीरको असन्तुलन (विकृति) अनुसार आफ्नो उपचार वा थेरापीको शैली (Treatment Dial) परिवर्तन गर्नुपर्छ। **वात बिग्रिएमा (For Vata Imbalance):** उपचार पद्धति बिस्तारै, न्यानो (Warm), चिल्लो (Oily), र शान्त पार्ने खालको हुनुपर्छ। **पित्त बिग्रिएमा (For Pitta Imbalance):** उपचार पद्धति शीतल (Cooling), हल्का (Light), र आक्रामक नभई आरामदायी हुनुपर्छ। **कफ बिग्रिएमा (For Kapha Imbalance)**: उपचार पद्धति फूर्तिका साथ, उत्तेजित गर्ने (Stimulating), र शरीरको आलस्य हटाउने खालको बलियो हुनुपर्छ।
एउटै बिन्दु तपाईंले सम्बोधन गर्ने दोष अनुसार तीन फरक तरिकाले उपचार गर्न सकिन्छ। यही त्यो कला हो जसले उपचारको शैली तय गर्छ।

मुख्य कुरा: शरीरको एउटै बिन्दु (Point) लाई पनि व्यक्तिको दोष अनुसार यी तीन फरक-फरक तरिकाले उपचार गर्न सकिन्छ। पहिले शरीरको रैथाने बनोट (प्रकृति) बुझ्नुहोस्, त्यसपछि अहिलेको समस्या (विकृति) पहिचान गर्नुहोस् र सोही अनुसार आफ्नो उपचारको शैली तय गर्नुहोस्।

भाग IV

व्यावहारिक चिकित्सा (Practical Therapeutics)

क्षेत्र-क्षेत्र, बिन्दु-बिन्दु

यहाँ आयुर्वेदको सैद्धान्तिक ज्ञान स्पर्शको व्यावहारिक कलामा रूपान्तरण हुन्छ (Theory into Touch) l

यस भागमा हरेक मर्म वा उपचार बिन्दुलाई एक विशिष्ट चार-भागे लय (Four-Part Rhythm) मा व्याख्या गरिएको छ:

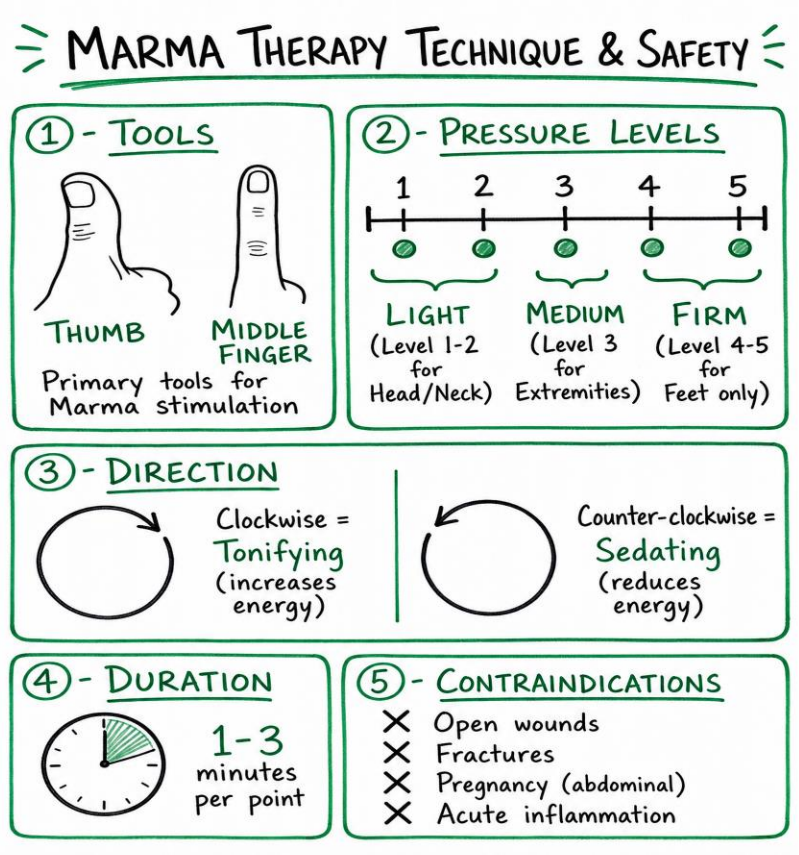
i. *वेद (Traditional Wisdom): बिन्दुको प्राचीन वैदिक, दार्शनिक र ऊर्जावान् पृष्ठभूमि।*
ii. *विज्ञान (Modern Science): बिन्दुको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान, एनातमी (Anatomy), र स्नायु प्रणालीसँगको सहसम्बन्ध।*
iii. *अभ्यास (Practical Application): बिन्दुलाई कसरी ठम्याउने (Locate गर्ने), कति दबाब दिने, र उपचार कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक विधि।*
iv. *सावधानी (Precautions & Contraindications): उपचार गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका नियमहरू, ताकि तपाईंले यसलाई सुरक्षित रूपमा उपचार गर्न सक्नुहोस्।*

उद्देश्य: *यो संरचना यसरी तयार पारिएको छ कि तपाईंले प्रत्येक बिन्दुलाई स्पष्टसँग पढ्न (Read), भेट्टाउन (Locate), उपचार गर्न (Treat), र सुरक्षित राख्न (Secure) सक्नुहोस्।*

११. प्रविधिका आधार [Technique Foundations]: उपकरण, दबाब, दिशा, अवधि

कुनै पनि व्यक्तिगत बिन्दुहरू (Individual Points) को उपचार सुरु गर्नु अघि, मर्म चिकित्साको हरेक प्रयोगलाई निर्देश गर्ने पाँचवटा मुख्य चरहरू (Five Variables) लाई आत्मसात् गर्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। यदि यी पाँच कुराहरू सही ढंगले मिलाउनुभयो भने, एउटा सामान्य रूपमा छानिएको बिन्दुले पनि उत्कृष्ट नतिजा दिन्छ। तर यदि यी आधारभूत नियमहरू बिगार्नुभयो भने, संसारकै सबैभन्दा प्रभावकारी बिन्दु चयन गर्दा पनि उपचार प्रभावहीन वा निराशाजनक हुन सक्छ।

> ***मुख्य सिद्धान्त:*** *यो खण्ड तपाईंको उपचार-टेबलमाथि (Treatment Table) टाँस्न लायक एउटा व्यावहारिक मार्गनिर्देशिका हो, जसले मर्म चिकित्साको प्रविधि र सुरक्षालाई एक नजरमा स्पष्ट पार्छ।*



चित्र 11.1 — मर्म चिकित्साको प्रविधि र सुरक्षा एक नजरमा: उपकरण, दबाब-स्तर, दिशा, अवधि र निषेध।

११.१ उपकरण (Tools) — केले थिच्ने (What to Use)

मर्म चिकित्सामा उत्प्रेरणा (Stimulation) दिनका लागि प्रयोग गरिने मुख्य प्राकृतिक उपकरणहरू तपाईंको आफ्नै बूढी औंला (Thumb) र माझी औंला (Middle Finger) हुन्।

यी औंलाहरू उपचार गर्दै जाँदा बिरामीको तन्तु (Tissue Reading) को अवस्था बुझ्न पर्याप्त संवेदनशील हुन्छन्। यसको मद्दतले उपचारकले जोगिनुपर्ने नाडी (Pulse), खुकुलो हुँदै गरेको ट्रिगर पोइन्ट (Trigger Point), र तन्तु नरम हुने क्षणलाई सूक्ष्म रूपमा महसुस गर्न सक्छन्।

परम्परागत दृष्टिकोण (Traditional Wisdom / Veda)	वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science / Vigyan)
उपचारका लागि सधैं बूढी औंला वा माझी औंला मात्र प्रयोग गर्नुहोस्—कहिल्यै पनि कुनै धारिलो वा कठोर वस्तु प्रयोग नगर्नुहोस्। हात केवल एउटा भौतिक उपकरण मात्र होइन, यो एक माध्यम पनि हो। उपचारकको आफ्नै प्राण (Life Force) र स्थिर ध्यान (Focused Attention) स्पर्शमार्फत बिरामीमा प्रवाहित हुन्छ। 'ऊर्जा सधैं ध्यानको पछि लाग्छ'—त्यसैले विचलित स्पर्शले भन्दा पूर्ण उपस्थितियुक्त स्पर्शले गहिरो ऊर्जा प्रवाह गराउँछ।	जीवित औंलाको टुप्पो (Fingerprints / Fingertips) एउटा उत्कृष्ट संवेदक (Sensor) हो, जुन मेकानोरिसेप्टर्स (Mechanoreceptors / यान्त्रिक ग्राहक) ले भरिएको हुन्छ। थिच्दै जाँदा तपाईं निरन्तर तन्तुको तनाव (Tissue Tension), नाडीको गति, र मांसपेशीको कसावको सूक्ष्म खुकुलोपन पढिरहनु भएको हुन्छ। यो एउटा यस्तो जैविक प्रतिक्रिया-चक्र (Feedback Loop) हो जसलाई कुनै पनि निर्जीव वा कठोर उपकरणले प्रतिस्थापन गर्न सक्दैन। यसैले कुशल हातको स्पर्शले सधैं मेकानिकल उपकरणलाई जित्छ।

११.२ दबाब-स्तर (Pressure Levels) — कति बलियो थिच्ने

मर्म चिकित्सामा दबाबलाई १ देखि ५ सम्मको स्तरमा श्रेणीबद्ध (Graded 1 to 5) गरिन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, सही दबाबको स्तर उपचार गरिने शारीरिक क्षेत्र (Region) मा निर्भर गर्दछ, उपचारकको बलमा होइन। क्षेत्र जति घना, संवेदनशिल र नाजुक हुन्छ, स्पर्श त्यति नै हल्का हुनुपर्छ।

दबाब स्तर	प्रकार (Type)	कहाँ प्रयोग गर्ने (Application Area)	मुख्य सिद्धान्त (Core Principle)
१–२	हल्का (Light)	टाउको (Head), घाँटी (Neck), र सबै नाजुक/सद्यः प्राणहर (Sadhya Pranahara) बिन्दुहरू।	प्रमुख र संवेदनशील मर्म बिन्दुहरूलाई उत्तेजित गर्न सबैभन्दा कम बल चाहिन्छ।

३	मध्यम (Medium)	हातखुट्टा (Extremities)—पाखुरा (Arms) र गोडा (Legs) को सामान्य उपचारमा।	दैनिक कार्यगत दबाब (Functional clinical pressure)।
४–५	दृढ (Firm)	पैताला (Feet) र अत्यधिक मांसपेसी भएका (Muscular/Mansa Marma) बिन्दुहरूमा मात्र।	सबैभन्दा बढी सहनशील र बाक्लो तन्तुहरूका लागि मात्र सुरक्षित।

> ***सुरक्षा नियम (Safety First)**: टाउको, घाँटी र श्वासप्रश्वास नलि (Trachea/Carotid area) को आसपास कहिल्यै पनि हल्का दबाब (Level 1-2) भन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस्। अनिश्चित भएको अवस्थामा सधैं दबाबको स्तर एक स्टेप घटाउनुहोस्। सबैभन्दा हल्का र प्रभावकारी स्पर्श नै विशेषज्ञ उपचारक को पहिचान (Expert's Signature) हो।*

११.३ दिशा (Direction) — कुन तर्फ घुमाउने (Rotation Guide)

वृत्ताकार उत्तेजना (Circular Stimulation) को दिशाले तपाईं शरीरमा ऊर्जा थप्दै हुनुहुन्छ (Tonifying) कि बढी भएको ऊर्जालाई शान्त पार्दै हुनुहुन्छ (Sedating) भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ:

घडीको दिशामा घुमाउने (Clockwise = Tonifying)	घडीको विपरीत दिशामा घुमाउने (Counter-Clockwise = Sedating)
यो 'पोषक वा बलवर्धक' (Nuturing / Energizing) प्रविधि हो। यसले मर्म बिन्दुमा ऊर्जा बढाउँछ र सङ्ग्रह गर्छ। शरीरलाई बलियो बनाउन, न्यानो पार्न र उर्जा निर्माण गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ (उदा: ऊर्जा क्षीणता, कमजोरी, कम कफ-जीवनीशक्ति, वा चिसो अवस्थामा)।	यो 'शामक वा विसर्जक' (Calming / Dispersing) प्रविधि हो। यसले बिन्दुमा जमेको बढी ऊर्जालाई घटाउँछ र बाहिर निकाल्छ। उत्तेजनालाई शान्त पार्न, शीतल गर्न र विसर्जन गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ (उदा: दोषको अधिकता, सुजन / Inflammation, तनाव, उच्च पित्त वा जमेको जडतामा)।

आधुनिक विज्ञानको मत: वैज्ञानिक सहसम्बन्ध: आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको भाषामा, बिस्तारै र लयबद्ध रूपमा दिइने 'शामक' स्पर्शले स्नायु प्रणालीलाई परासहानुभूतिक शान्ति (Parasympathetic Activation) तर्फ लैजान्छ र स्थानीय क्षेत्रमा जमेको फ्लुइड वा तनावलाई विसर्जन गर्छ। यसको विपरीत, छिटो र उत्तेजक 'बलवर्धक' स्पर्शले स्थानीय रक्तसञ्चार (Local Circulation) र स्नायु उत्तेजना बढाउँछ।

११.४ अवधि (Duration) — कति बेरसम्म थिच्ने

शास्त्रीय निर्देशन अनुसार प्रति मर्म बिन्दु १ देखि ३ मिनेट (1-3 Minutes per point) सम्म उपचार गरिनुपर्छ। यो अवधि स्नायु प्रणालीले इनपुट दर्ता गर्न, न्युरोकेमिकल्स (Neurochemicals) निष्कासन गर्न र संकुचित तन्तुहरू नरम हुनका लागि पर्याप्त लामो हुन्छ। र अति-उत्तेजना (Over-stimulation) बाट बच्नका लागि पर्याप्त छोटो हुन्छ।

क्लिनिकल सङ्केत: बिरामीको प्रतिक्रिया हेर्नुहोस्: जब बिरामीको श्वास गहिरिन्छ, मांसपेसी खुकुलो हुन्छ र अनुहारको तनाव हराउँछ, तब मर्म बिन्दुले आफ्नो काम सफलतापूर्वक पूरा गरिसकेको बुझ्नुपर्छ।

११.५ अभिप्राय (Intent) — अदृश्य चर (The Invisible Variable)

उपचारकको मानसिक अवस्था सधैं शान्त, स्वच्छ र हितैषी अर्थात् सात्त्विक (Sattvic Mindset) हुनुपर्छ। 'ऊर्जा त्यहीँ प्रवाहित हुन्छ जहाँ ध्यान केन्द्रित हुन्छ।' यदि उपचारक आफैं छरिएको वा उत्तेजित मानसिक अवस्थामा छ भने उसले बिरामीमा तनाव नै सार्छ; तर केन्द्रित र स्थिर उपचारकले बिरामीमा गहिरो स्थिरता र उपचार प्रभाव सार्न सक्छ।

वैज्ञानिक आधार: यो कुनै रहस्यवाद होइन। शान्त उपचारकको आफ्नै श्वासप्रश्वास बिस्तारै र लयबद्ध चल्छ। शरीरको स्वायत्त सह-नियमन (Autonomic Co-regulation) को प्रमाणित वैज्ञानिक परिघटनामार्फत यसले बिरामीको स्नायु प्रणालीलाई पनि शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। उपचारकको सन्तुलित स्वायत्त अवस्था (Grounded Autonomic State) शाब्दिक रूपमै बिरामीमा सर्ने भएकाले उपचार सुरु गर्नुअघि आफूलाई केन्द्रित (Center yourself) गर्नुहोस्।

११.६ उपचारका पूर्ण निषेधहरू (Absolute Contraindications)

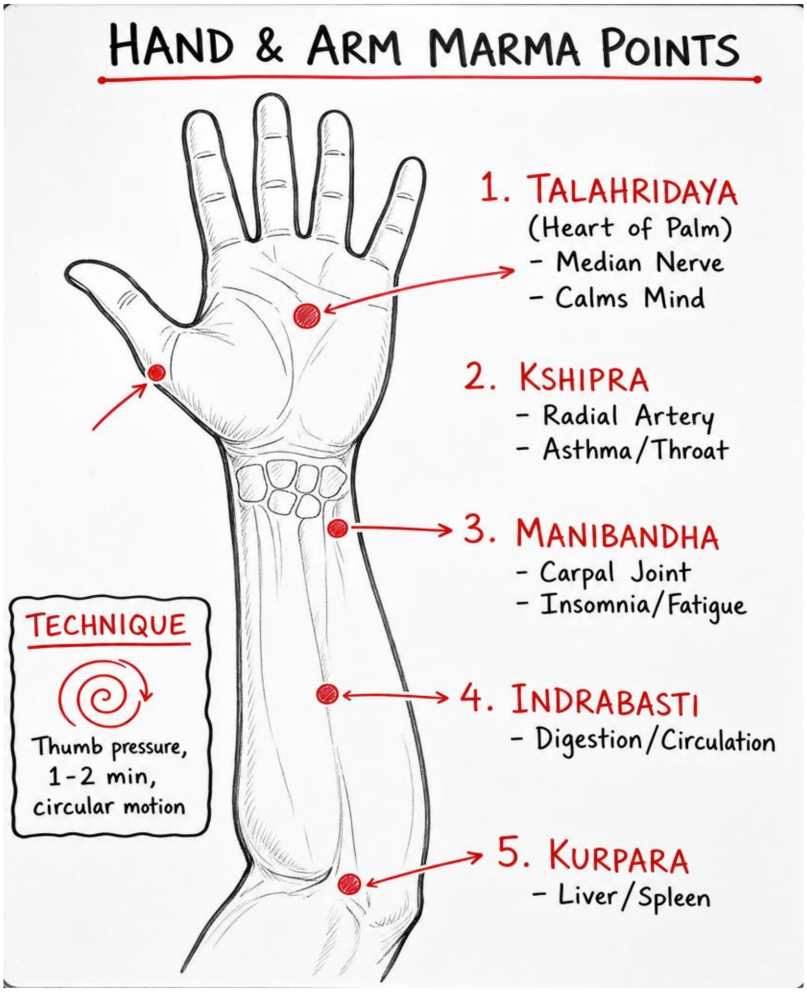
मर्म चिकित्सा गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। तलका अवस्थाहरूमा सम्बन्धित क्षेत्र वा बिन्दुमा मर्म उपचार गर्नु पूर्ण रूपमा निषेध गरिएको छ:

- खुल्ला घाउ वा चोटपटक (Open Wounds)
- हड्डी भाँचिएको अवस्था (Fractures)
- गर्भावस्था (विशेष गरी पेट र तल्लो ढाडका बिन्दुहरू - Abdominal/Pelvic Pregnancy)
- तीव्र सुजन वा कडा इन्फ्लेमेसन (Acute Inflammation / Infection)

***पाँच चरहरू:** उपकरण, दबाब, दिशा, अवधि, र अभिप्राय (Tools, Pressure, Direction, Duration, and Intent) लाई पूर्ण रूपमा आत्मसात् गरेपछि अब तपाईं यी प्रविधिहरूलाई शरीरका निश्चित बिन्दुहरूमा लागू गर्न तयार हुनुहुन्छ। हामी सबैभन्दा सुरक्षित र फलदायी क्षेत्रबाट सुरु गर्नेछौं: हात (Hands) र पाखुरा (Arms) ।*

12. हात र पाखुराका मर्महरू
(Marma Points of the Hand and Arm)

माथिल्लो अङ्ग (Upper Extremity) अर्थात् हात र पाखुरा मर्म चिकित्साको अभ्यास सुरु गर्नका लागि सबैभन्दा उत्तम र आदर्श स्थान हो। यहाँका बिन्दुहरू सजिलै पहुँचयोग्य (Accessible), प्रतिक्रियाशील (Responsive), र कुनै पनि अति-महत्त्वपूर्ण वा खतरनाक संरचना (Vital Structures) बाट सुरक्षित दूरीमा रहेका हुन्छन्। तैपनि, यिनीहरूको प्रभाव भने पूरै शरीरभरि फैलिन्छ।



चित्र 12.1 — हात र पाखुराका प्रमुख मर्मबिन्दु, तिनका कार्य र आधारभूत प्रविधिसहित।

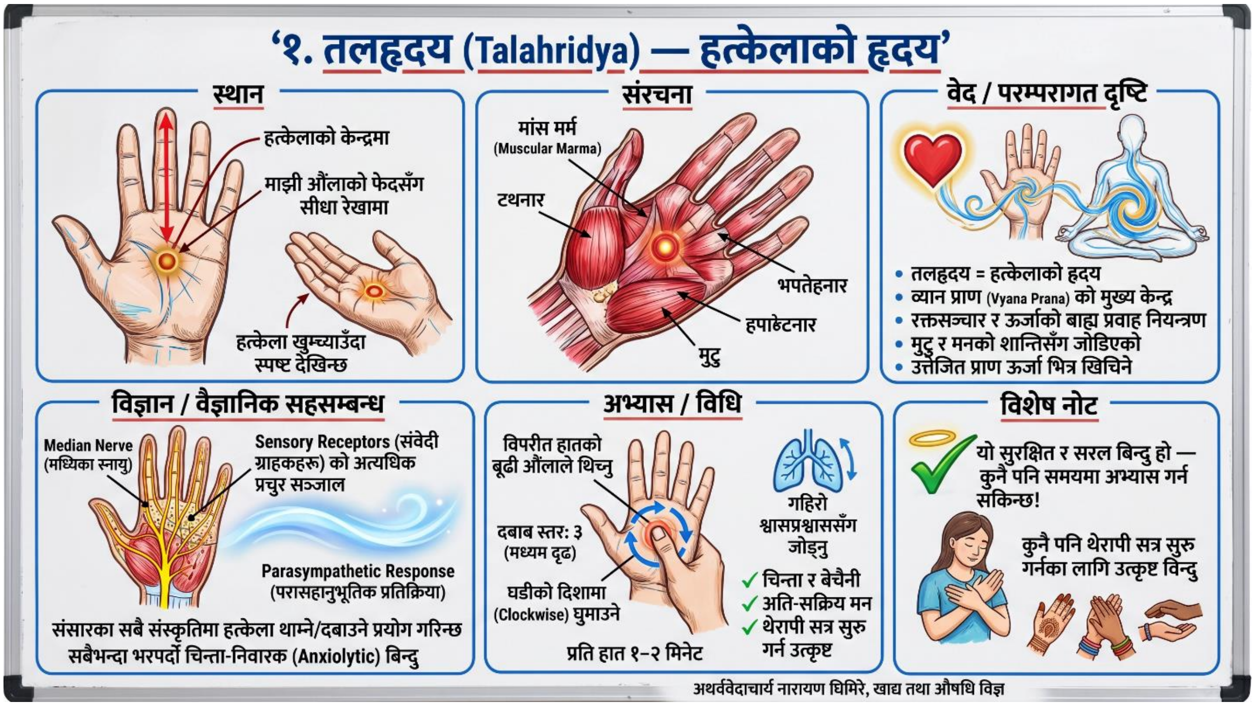
चार्टमा रहेको प्रविधि-सम्झना ध्यान दिनुहोस्: **बूढी औंलाको दबाब, एकदेखि दुई मिनेट, वृत्ताकार चाल।** यो पूरै माथिल्लो अङ्गका लागि तपाईंको पूर्वनिर्धारित हो। अब, बिन्दु-बिन्दु।

> ***आधारभूत प्रविधि (Default Technique Guide):***
> *हात र पाखुराका सबै बिन्दुहरूका लागि एउटै साझा नियम लागू हुन्छ: बूढी औंलाको दबाब (Thumb Pressure), १ देखि २ मिनेटको अवधि (1–2 Minutes), र कोमल वृत्ताकार चाल (Circular Motion) । यो पूरै माथिल्लो अङ्गका लागि तपाईंको पूर्वनिर्धारित (Default Setup) विधि हो।*

1. तलहृदय (Talahridya) — हत्केलाको हृदय (Heart of the Palm)

स्थान (Location): हत्केलाको केन्द्रमा (Center of the Palm), माझी औंलाको फेद (Base) सँग सीधा रेखामा पर्ने प्राकृतिक खाडल, जुन हत्केलालाई अलिकति खोक्रो वा खुम्च्याउँदा स्पष्ट देखिन्छ।

संरचना (Structure): मांस मर्म (Muscular Marma) I



> **वेद / परम्परागत दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):**
> 'तलहृदय' भन्नाले हत्केलाको हृदय बुझिन्छ। यो शरीरमा प्राण व्यान (Vyana Prana) — अर्थात् समग्र रक्तसञ्चार (Circulation) र ऊर्जाको बाह्य प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्ने वायु — को मुख्य केन्द्र हो। यो मुटु (Heart) र मनको शान्तिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। यस बिन्दुलाई उत्प्रेरित गर्दा यताउता छरिएको वा उत्तेजित भएको प्राण ऊर्जा भित्र खिचिन्छ र मानसिक उत्तेजना शान्त हुन्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (MODERN SCIENCE):
हत्केलाको यो केन्द्र भाग मुख्य स्नायु मध्यिका स्नायु (Median Nerve) को क्षेत्र र संवेदी ग्राहकहरू (Sensory Receptors) को अत्यधिक प्रचुर सञ्जालमाथि अवस्थित हुन्छ। यहाँ दबाब दिँदा शरीरमा बलियो शान्तिदायी र परासहानुभूतिक प्रतिक्रिया (Parasympathetic Response) उत्पन्न हुन्छ। यसैले हत्केला थाम्ने, दबाउने वा मुसार्ने काम संसारका सबै संस्कृतिमा मानसिक तनाव कम गर्न सार्वत्रिक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो शरीरको सबैभन्दा भरपर्दो चिन्ता-निवारक (Anxiolytic / Stress-Reliever) बिन्दुहरूमध्ये एक हो।

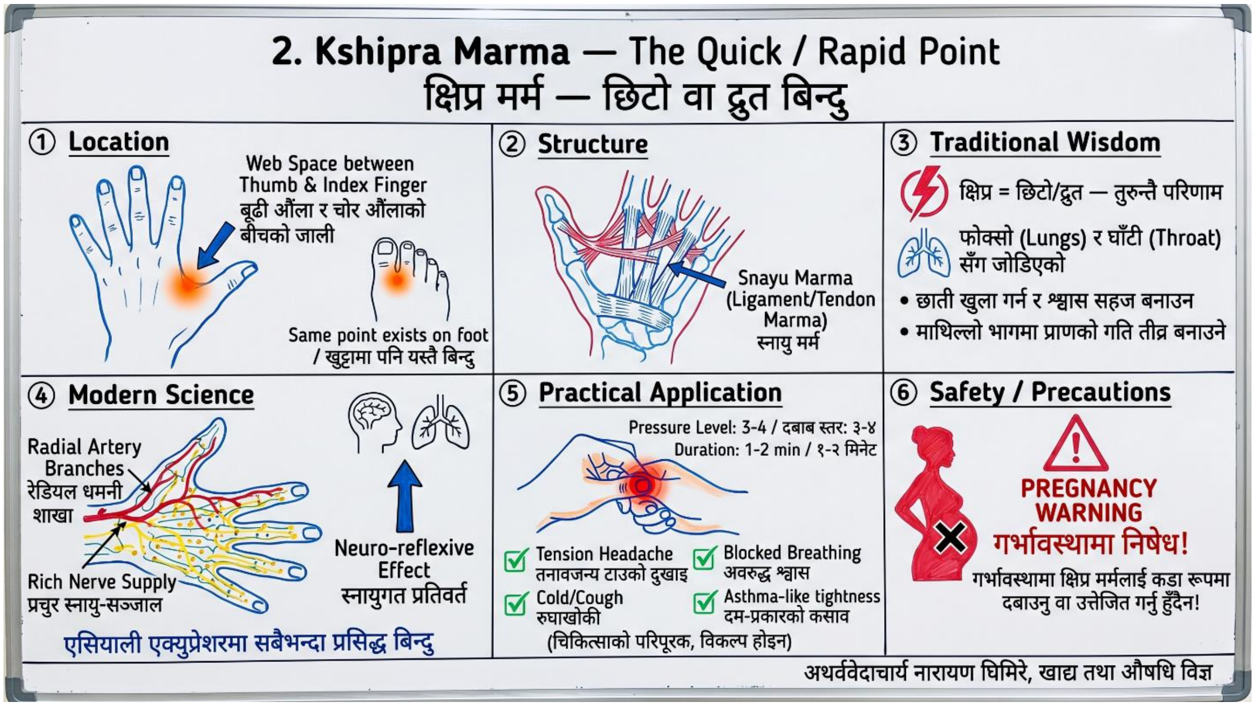
अभ्यास कसरी गर्ने (PRACTICAL APPLICATION):
विपरीत हातको बूढी औंलाले हत्केलाको केन्द्रमा थिच्नुहोस्। बिस्तारै घडीको दिशामा (Clockwise) घुमाउँदै स्थिर दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: ३)। प्रति हात १ देखि २ मिनेटसम्म यो अभ्यास गर्नुहोस्। यो कुनै पनि थेरापी सत्र सुरु गर्नका लागि उत्कृष्ट विन्दु हो र चिन्ता, बेचैनी एवं अति-सक्रिय मन (Overactive Mind) लाई शान्त पार्न उत्तम मानिन्छ। यसलाई बिस्तारै गहिरो श्वासप्रश्वाससँग जोड्नुहोस्।

2. क्षिप्र (Kshipra): छिटो वा द्रुत बिन्दु (The Quick / Rapid Point)

स्थान (Location): हातको बूढी औंला (Thumb) र चोर औंला (Index Finger) को बीचमा रहेको जालीदार छाला र मांसपेशीको भागमा (Web Space) पर्दछ। (यस्तै बिन्दु खुट्टामा बूढी औंला र दोस्रो औंलाको बीचको जालीमा हुन्छ)।
संरचना (Structure): स्नायु मर्म (Ligament/Tendon Marma)।

वेद / परम्परागत दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):
'क्षिप्र' को अर्थ 'छिटो वा द्रुत' हुन्छ, अर्थात् यसले तुरुन्तै परिणाम दिन्छ। परम्परागत रूपमा यो फोक्सो (LUNGS) र घाँटी (THROAT) सँग जोडिएको छ। छाती खुला गर्न र श्वासप्रश्वास सहज बनाउन यो बिन्दु प्रयोग गरिन्छ। यसले शरीरको माथिल्लो भागमा प्राणको गति तीव्र बनाउँछ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (MODERN SCIENCE):
यो जालीदार भाग रेडियल धमनी (Radial Artery Branches) शाखा र प्रचुर स्नायु-सञ्जाल (Rich Nerve Supply) माथि अवस्थित हुन्छ। टाउको दुखाइ हटाउन, श्वास सहज पार्न र मन शान्त पार्न यो सम्पूर्ण एसियाली एक्युप्रेशर / मर्म पद्धतिमा सबैभन्दा प्रसिद्ध बिन्दु हो। यसले टाउको र श्वासमार्गमा बलियो स्नायुगत प्रतिवर्त (Neuro-reflexive effect) पैदा गर्छ।

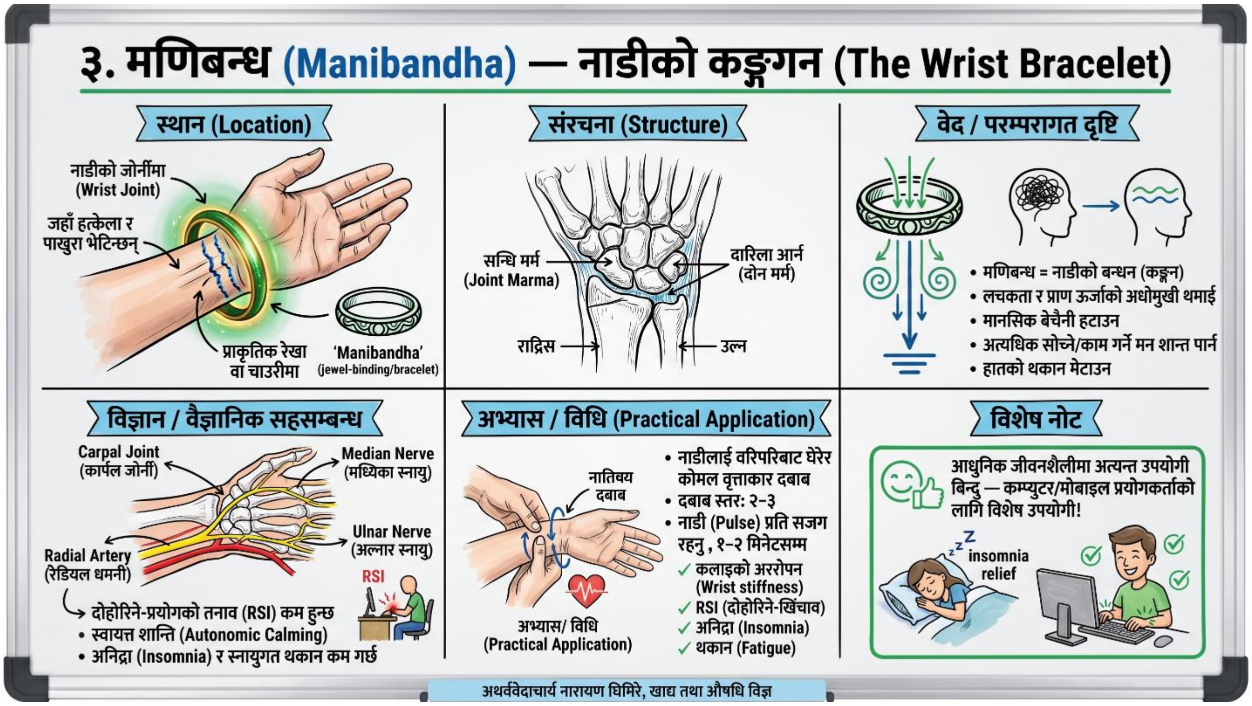


अभ्यास कसरी गर्ने (PRACTICAL APPLICATION):
बूढी र चोर औंलाको बीचको जालीलाई अर्को हातले दह्रोसँग चिमोट्नुहोस् वा दबाउनुहोस् (दबाब स्तर: ३–४, किनकि यो मांसल र बढी दबाब सहन सक्ने ठाउँ हो)। १ देखि २ मिनेटसम्म दबाब दिनुहोस्। यसको प्रयोग तनावका कारण हुने टाउको दुखाइ (Tension Headache), अवरुद्ध श्वास, रुघाखोकीको सुरुवाती अवस्था, र दम-प्रकारको कसाव (Asthma-like tightness) मा गरिन्छ (यो चिकित्साको परिपूरक हो, मुख्य उपचारको विकल्प होइन)।

सावधानी / सुरक्षा (PRECAUTIONS):
गर्भावस्था (Pregnancy) मा क्षिप्र मर्मलाई कडा रूपमा दबाउनु वा उत्तेजित गर्नु हुँदैन। परम्परागत रूपमा यस अवस्थामा यहाँ जोडदार काम गर्न निषेध गरिएको छ।

3. मणिबन्ध (Manibandha) — नाडीको कङ्गन (The Wrist Bracelet)

स्थान (Location): नाडीको जोर्नीमा (Wrist Joint), जहाँ हत्केला र पाखुरा भेटिन्छन् (त्यहाँ देखिने प्राकृतिक रेखा वा चाउरीमा)।
संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma)।



वेद - पारम्परिक दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):
'मणिबन्ध' (नाडीको बन्धन) ले कलाइको जोर्नी र त्यसमार्फत लचकता तथा प्राण ऊर्जाको अधोमुखी थमाई (Downward anchoring of Prana) लाई नियन्त्रण गर्छ। परम्परागत रूपमा यो मानसिक बेचैनी, अत्यधिक सोच्ने वा काम गर्ने मन, र हातको थकान मेटाउन प्रयोग गरिन्छ।

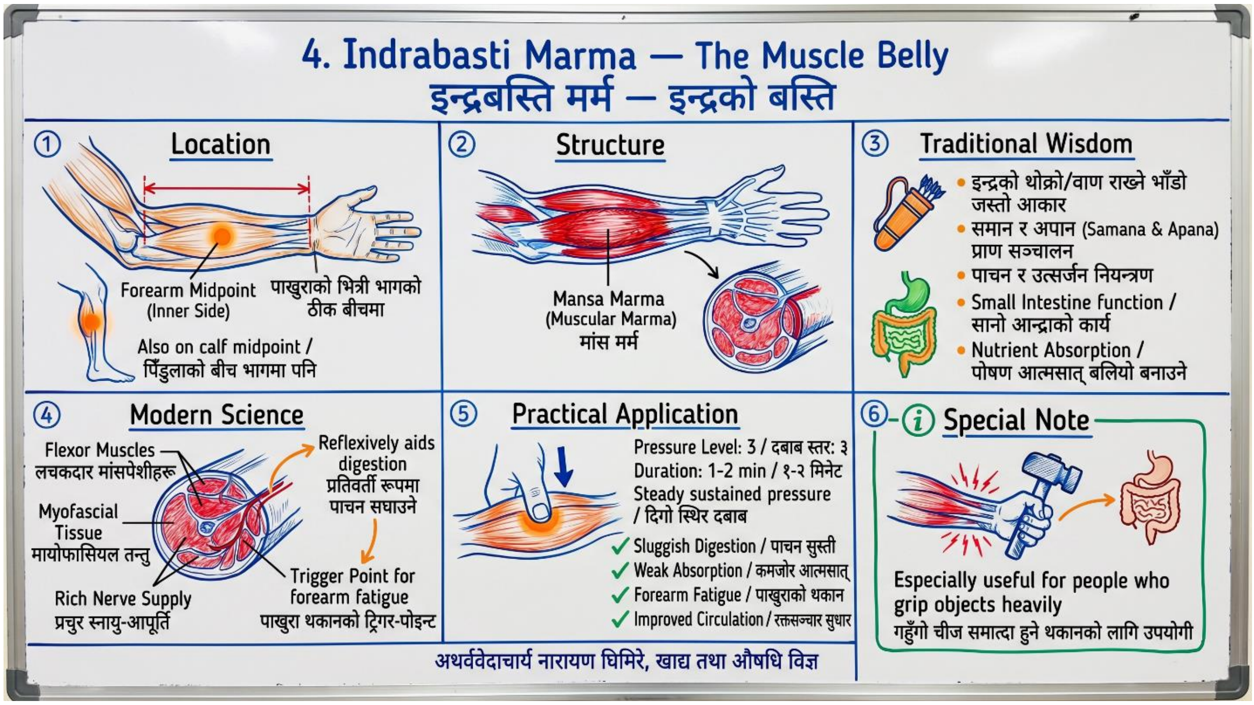
विज्ञान - वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (MODERN SCIENCE):
नाडीको यो भाग कार्पल जोर्नी (Carpal Joint), मध्धिका र अल्नार स्नायु (Median and Ulnar Nerves), र रेडियल नाडी / धमनी (Radial Artery) को ठीक माथि अवस्थित हुन्छ। यहाँ उपचार गर्दा नाडीको खिंचाव र लगातार एउटै काम गर्दा हुने दोहोरिने-प्रयोगको तनाव (Repetitive Strain Injury - RSI) कम हुन्छ। यसको प्रचुर स्नायु-आपूर्तिका कारण यसले स्वायत्त शान्ति (Autonomic Calming) मार्फत अनिद्रा (Insomnia) र मानसिक / स्नायुगत थकान (Nervous Fatigue) कम गर्छ।

अभ्यास कसरी गर्ने (PRACTICAL APPLICATION):
नाडीलाई वरिपरिबाट घेरेर जोर्नीको आसपास कोमल वृत्ताकार दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: २–३)। औंलामुनि चलिरहेको नाडी (Pulse) प्रति सजग रहँदै १ देखि २ मिनेटसम्म मालिस गर्नुहोस्। यो कलाइको अररोपन (Wrist stiffness), दोहोरिने-खिंचावको तनाव, अनिद्रा र थकानका लागि निकै उपयोगी छ।

4. इन्द्रबस्ति (Indrabasti) — इन्द्रको बस्ति (The Muscle Belly)

स्थान (Location): पाखुराको भित्री भागको ठीक बीचमा (Forearm's Midpoint) — जहाँ मांसपेशीको मध्य भाग (Muscle Belly) फुकेको हुन्छ। (खुट्टाको सन्दर्भमा यो पिँडुलाको बीच भागमा हुन्छ)।

संरचना (Structure): मांस मर्म (Muscular Marma)।



वेद - पारम्परिक दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):
इन्द्रको थोक्रो वा वाण राख्ने भाँडो (बस्ती) जस्तो आकार भएको हुनाले यसको नाम इन्द्रबस्ति राखिएको हो। यसले समान र अपान (Samana and Apana), अर्थात् पाचन र उत्सर्जनका प्राणहरूलाई सञ्चालन गर्छ र सानो आन्द्रा (Small Intestine) को कार्य र पोषण आत्मसात् (Absorption) गर्ने प्रक्रियालाई बलियो बनाउँछ।

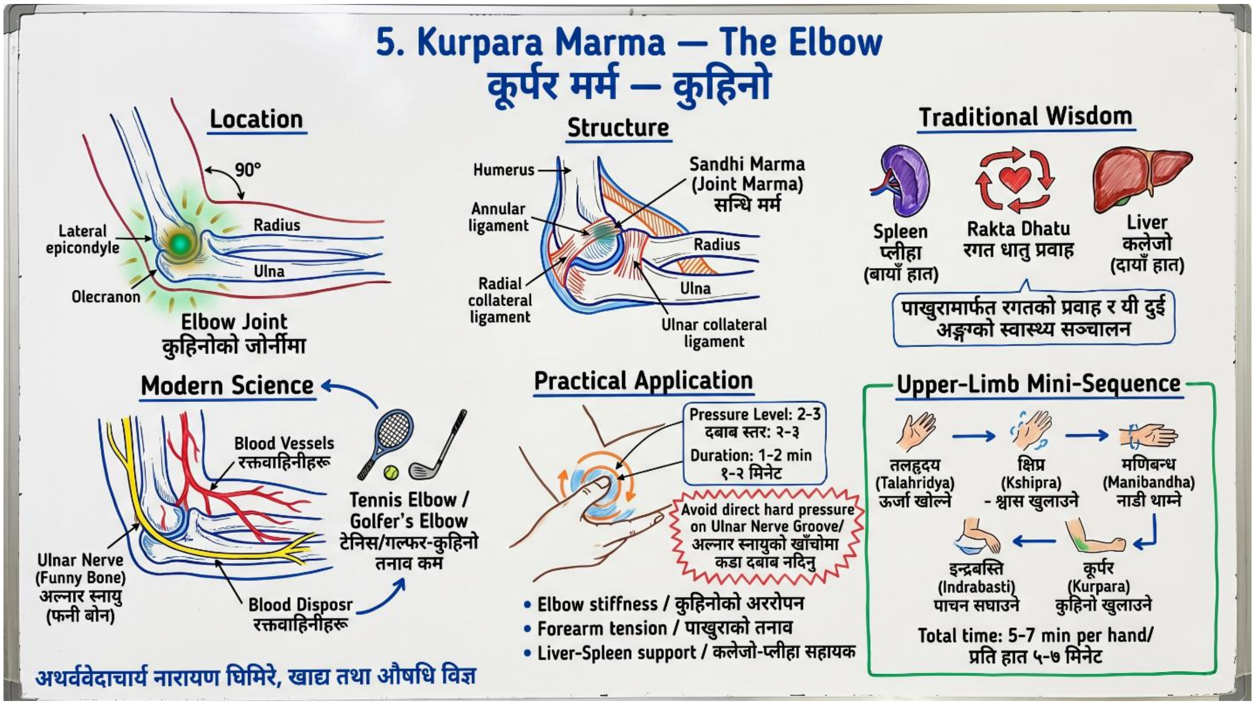
विज्ञान - वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (MODERN SCIENCE):
यो पाखुराको लचकदार मांसपेशीहरू (Flexor Muscles) र मायोफासियल तन्तु (Myofascial Tissue) माथि प्रचुर स्नायु-आपूर्ति भएको मांसल बिन्दु हो। यहाँ उपचार गर्दा पाखुराको तनाव हट्छ र प्रतिवर्ती रूपमा (Reflexively) पाचन क्रिया र समग्र रक्तसञ्चार (Circulation) कार्यलाई सघाउँछ। यो पाखुरा र हातले गहुँगो चीज समात्दा हुने थकानको शास्त्रीय ट्रिगर-पोइन्ट (Trigger Point) क्षेत्र हो।

अभ्यास / विधि (PRACTICAL APPLICATION):
बूढी आफ्नो बूढी औंलालाई पाखुराको बीचको मांसपेशीमा धसाउनुहोस् र स्थिर दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: ३)। १ देखि २ मिनेटसम्म दिगो दबाब कायम राख्नुहोस्। यसको प्रयोग पाचन सुस्ती (Sluggish Digestion), कमजोर आत्मसात्, पाखुराको थकान र हातमा रक्तसञ्चार सुधार्नका लागि गरिन्छ।गर्नुहोस्।

5. कूर्पर (Kurpara) — कुहिनो (The Elbow)

स्थान (Location): कुहिनोको जोर्नीमा (Elbow Joint)।

संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):

कूर्पर अर्थात् कुहिनोको मर्म परम्परागत रूपमा कलेजो (Liver - दायाँ हातमा) र प्लीहा (Spleen - बायाँ हातमा) सँग सीधा जोडिएको हुन्छ। यसले पाखुरामार्फत रगत (Rakta Dhatu) को प्रवाह र यी दुई महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूको स्वास्थ्य सञ्चालन गर्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):

कुहिनोको यो भाग प्रमुख जोर्नी र अल्नार स्नायु (Ulnar Nerve - जसलाई सामान्य भाषामा 'फनी बोन / Funny Bone' भनिन्छ) तथा मुख्य रक्तवाहिनीहरू (Blood Vessels) माथि अवस्थित हुन्छ। यसको वरिपरि उपचार गर्दा कुहिनोको खिंचाव र टेनिस / गल्फर-कुहिनो (Tennis / Golfer's Elbow) को तनाव कम हुन्छ। पाखुराको रक्तसञ्चारसँगको यसको सम्बन्धले परम्परागत कलेजो र प्लीहाको कार्यप्रणालीलाई मद्दत पुऱ्याउँछ।

अभ्यास / विधि (Practical Application):

कुहिनोको जोर्नी वरिपरि कोमल वृत्ताकार दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: २–३)। ध्यान दिनुहोस्, अल्नार स्नायुको खाँचो (Ulnar Nerve Groove) मा सीधा कडा दबाब दिनु हुँदैन। १ देखि २ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्। कुहिनोको अररोपन (Elbow stiffness), पाखुराको तनाव र कलेजो / प्लीहा-सहायक सत्रको अंशका रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

व्यावहारिक प्रयोग: माथिल्लो-अङ्ग लघु-क्रम (The Upper-Limb Mini-Sequence)

क्लिनिकमा वा आत्म-हेरचाह गर्दा, हात र पाखुराको पूर्ण उपचारका लागि प्रति पट्टि (हरेक हातमा) ५ देखि ७ मिनेटको यो निश्चित क्रम (Sequence) पालना गर्नुहोस्:

- तलहृदय (Talahridya): ऊर्जा खोल्ने र मन शान्त पार्ने
- क्षिप्र (Kshipra): श्वासप्रश्वास मार्ग र छाती खुलाउने
- मणिबन्ध (Manibandha): नाडी थाम्ने र मानसिक/स्नायुगत थकान कम गर्ने
- इन्द्रबस्ति (Indrabasti): पाचन सघाउने र हातमा रक्तसञ्चार बढाउने
- कूर्पर (Kurpara): कुहिनो खुलाउने र कलेजो/प्लीहा बलियो बनाउने

***निष्कर्ष**: यो एक पूर्ण, सुरक्षित, र शरीरलाई गहिरो रूपमा विश्रान्त पार्ने (Deeply Relaxing) शास्त्रीय दिनचर्या हो, जसलाई सजिलैसँग दैनिक आत्म-हेरचाह (Self-Care) वा व्यावसायिक मर्म चिकित्सामा लागू गर्न सकिन्छ।*

१४. खुट्टा र गोडाका मर्महरू
(Marma Points of the Foot and Leg)

तल्लो अङ्ग (Lower Extremity) अर्थात् खुट्टा र गोडाका मर्मबिन्दुहरू हाम्रो शरीरको जग (Foundation) हुन्। यिनीहरूले हाम्रो पूरै शरीरको तौल थाम्ने, पृथ्वीसँग ऊर्जाको आदानप्रदान गर्ने (Grounding), र अधोमुखी प्राण ऊर्जा (Apana Prana) लाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छन्।

गोडाका बिन्दुहरूको उपचारले ढाडको दुखाइ कम गर्न, पाचन प्रक्रिया सुधार्न र स्नायु प्रणालीलाई गहिरो रूपमा शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। हातले मन शान्त पार्छ भने, खुट्टाले त्यसलाई भुइँमा अड्याउँछ। तल्लो-अङ्गका बिन्दुहरू वात थाम्न, अनिद्रा हटाउन र छरिएको स्नायु प्रणालीलाई भुइँमा फर्काउन शरीरका सबभन्दा शक्तिशालीहरूमध्ये पर्छन्। यी अत्यन्तै सुरक्षित पनि छन्। चित्रले तपाईंलाई अभिमुख गराउँछ; खुट्टाका मर्मका लागि **न्यानो तिलको तेल** प्रयोग गर्ने निर्देशन विशेष ध्यान दिनुहोस्।

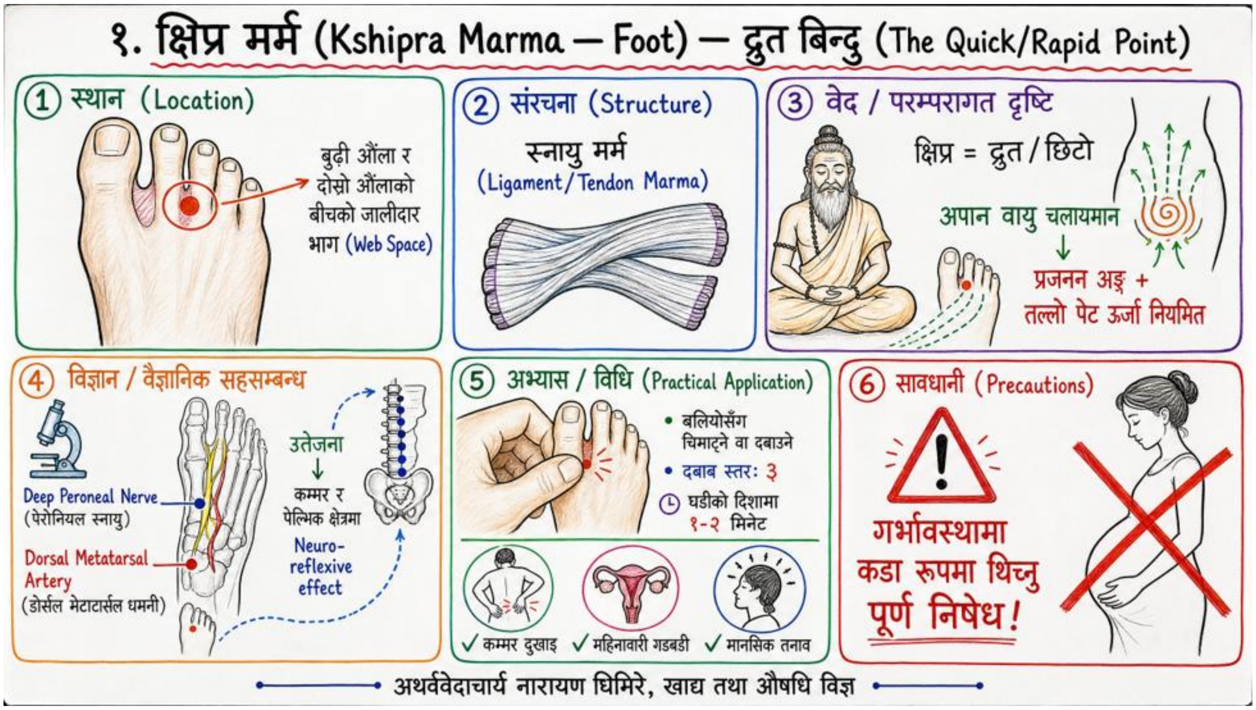
चित्र 13.1 — खुट्टा र गोडाका प्रमुख मर्मबिन्दु, तिनका कार्यसहित; खुट्टाका बिन्दुका लागि न्यानो तिलको तेल सिफारिस गरिन्छ।

> ***आधारभूत प्रविधि (Default Technique Guide):***
> *खुट्टा र गोडाका मांसपेशीहरू बाक्ला र दृढ हुने भएकाले यहाँ उपचार गर्दा सामान्यतया मध्यमदेखि बलियो दबाब (Pressure Level 3–4) प्रयोग गर्न सकिन्छ। कोमल वृत्ताकार चाल (Circular Motion) र १ देखि २ मिनेटको अवधि नै यस क्षेत्रका लागि पूर्वनिर्धारित नियम हो।*

क्षिप्र (खुट्टा) — *छिटो बिन्दु*

१. क्षिप्र मर्म (Kshipra Marma : Foot) — द्रुत बिन्दु (The Quick/Rapid Point)

स्थान (Location): खुट्टाको बूढी औंला (Big Toe) र दोस्रो औंलाको बीचमा रहेको जालीदार छाला र मांसपेशीको भागमा (Web Space) अवस्थित हुन्छ।



संरचना (Structure): स्नायु मर्म (Ligament/Tendon Marma)।

वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom): 'क्षिप्र' को अर्थ द्रुत वा छिटो हुन्छ। यसले शरीरको तल्लो भागमा अपान वायु (Apana Vayu) लाई चलायमान बनाउँछ। परम्परागत रूपमा यो बिन्दु प्रजनन अङ्गहरू र तल्लो पेटको ऊर्जा प्रवाहलाई नियमित गर्न प्रयोग गरिन्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science): यो बिन्दु आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अनुसार पेरोनियल स्नायु (Deep Peroneal Nerve) को शाखा र डोर्सल मेटाटार्सल धमनी (Dorsal Metatarsal

Artery) को नजिक अवस्थित हुन्छ। यहाँको उत्तेजनाले कम्मर (Lower Back) र पेल्भिक क्षेत्रमा तत्काल स्नायुगत प्रतिवर्त (Neuro-reflexive effect) पैदा गर्छ।

अभ्यास / विधि (Practical Application): औंला र बूढी औंलाको बीचको जालीलाई बलियोसँग चिमोट्नुहोस् वा दबाउनुहोस् (दबाब स्तर: ३)। घडीको दिशामा १ देखि २ मिनेटसम्म मालिस गर्नुहोस्। यो कम्मर दुखाइ, महिनावारीको गडबडी, र मानसिक तनाव कम गर्न अत्यन्त उपयोगी हुन्छ।

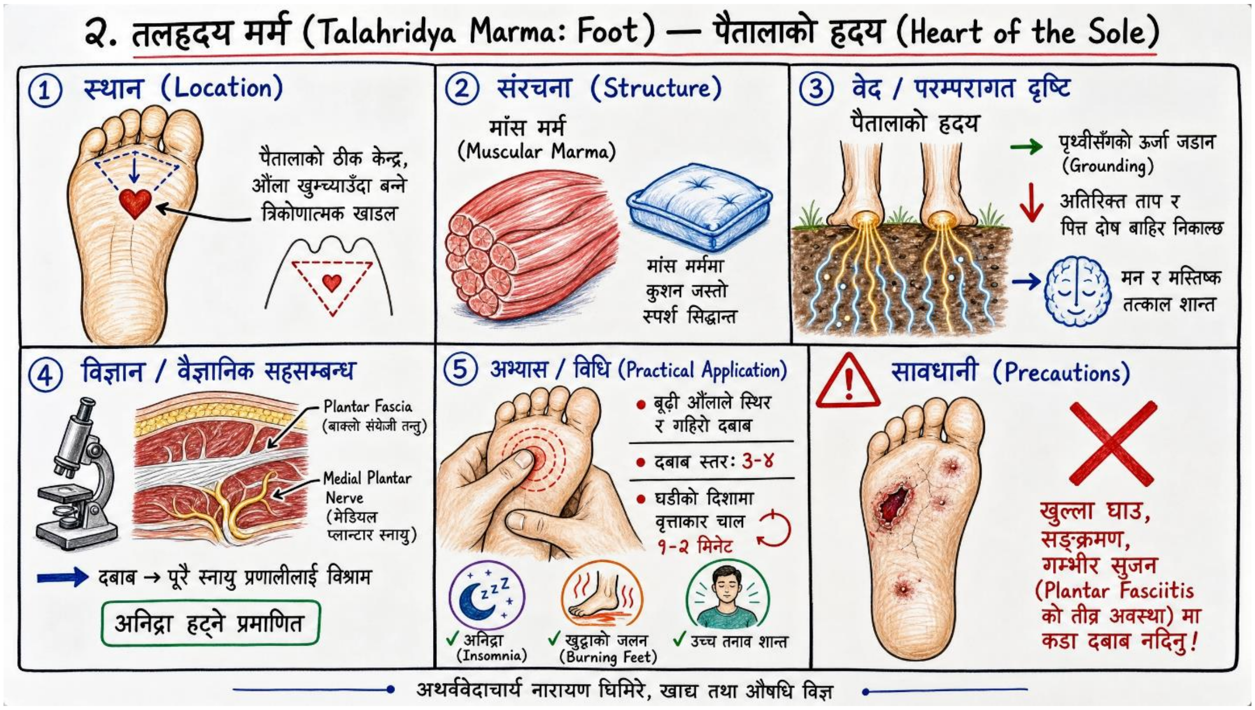
सावधानी / सुरक्षा (Precautions): हातको क्षिप्र मर्म जस्तै खुट्टाको क्षिप्र मर्मलाई पनि गर्भावस्था (Pregnancy) को समयमा कडा रूपमा थिच्नु वा उत्तेजित गर्नु पूर्ण निषेध गरिएको छ।

तलहृदय (खुट्टा) — *पैतालाको हृदय*

२. तलहृदय मर्म (Talahridya Marma: Foot): पैतालाको हृदय (Heart of the Sole)

स्थान (Location): पैतालाको ठीक केन्द्र (Center of the Sole) मा, खुट्टाका औंलाहरूलाई अलिकति खुम्च्याउँदा बन्ने प्राकृतिक त्रिकोणात्मक खाडलमा यो अवस्थित हुन्छ।

संरचना (Structure): मांस मर्म (Muscular Marma)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom): यो पैतालाको हृदय हो। यसले पृथ्वीसँगको ऊर्जा जडान (Grounding) लाई नियन्त्रण गर्छ र शरीरको अतिरिक्त ताप तथा पित्त दोषलाई अधोमुखी प्रवाह गराएर बाहिर निकाल्छ। यसले मन र मस्तिष्कलाई तत्काल शान्त पार्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science): यो क्षेत्र पैतालाको बाक्लो संयोजी तन्तु (Plantar Fascia) र मेडियल प्लान्टार स्नायु (Medial Plantar Nerve) को क्षेत्रमा पर्दछ। यहाँ दबाब दिँदा पूरै शरीरको स्नायु प्रणालीलाई विश्राम मिल्ने र अनिद्रा (Insomnia) हट्ने प्रमाणित तथ्य छ।

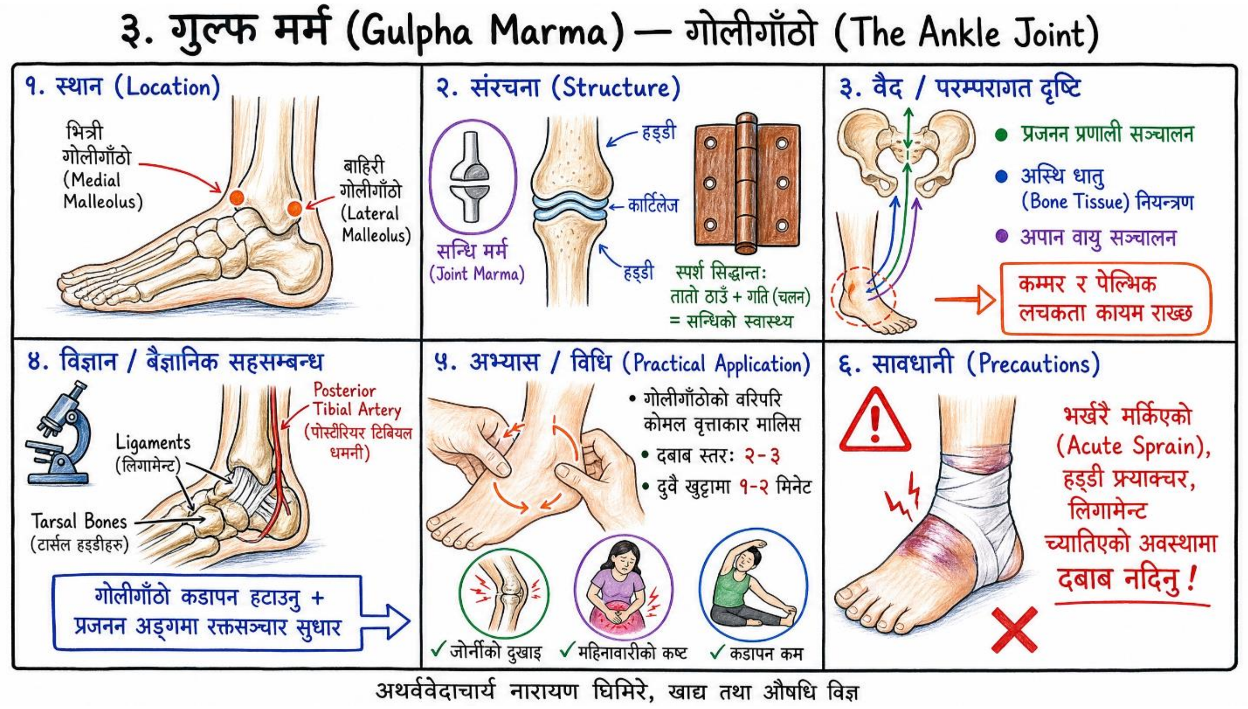
अभ्यास / विधि (Practical Application): आफ्नो बूढी औंलाको मद्दतले पैतालाको केन्द्रमा स्थिर र गहिरो दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: ३–४)। घडीको दिशामा वृत्ताकार चालमा १ देखि २ मिनेट मालिस गर्नुहोस्। यो अनिद्रा, खुट्टाको जलन (Burning Feet Syndrome), र उच्च तनाव शान्त पार्न अचूक मानिन्छ।

सावधानी / सुरक्षा (Precautions): पैतालामा खुल्ला घाउ, सङ्क्रमण वा गम्भीर सुजन (Plantar Fasciitis को तीव्र अवस्था) भएको बेला कडा दबाब नदिनुहोस्।

गुल्फ — *गोलीगाँठो*

३. गुल्फ मर्म (Gulpha Marma): गोलीगाँठो (The Ankle Joint)

स्थान (Location): खुट्टाको भित्री र बाहिरी गोलीगाँठो (Medial and Lateral Malleolus) को जोर्नीको आसपास।
संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom): गुल्फ मर्मले प्रजनन प्रणाली, अस्थि धातु (Bone Tissue), र अपान वायुलाई सञ्चालन गर्छ। यसले कम्मर र पेल्भिक क्षेत्रको लचकता कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science): यो जोर्नी टार्सल हड्डीहरू (Tarsal Bones), लिगामेन्टहरू, र पोस्टीरियर टिबियल धमनी (Posterior Tibial Artery) को नजिक रहन्छ। यहाँको उपचारले गोलीगाँठोको कडापन हटाउनुका साथै प्रजनन अङ्गहरूमा रक्तसञ्चार सुधार गर्छ।

अभ्यास / विधि (Practical Application): गोलीगाँठोको हड्डीको वरिपरि औंलाहरूले कोमल वृत्ताकार मालिस गर्नुहोस् (दबाब स्तर: २–३)। १ देखि २ मिनेटसम्म दुवै खुट्टामा यो अभ्यास गर्नुहोस्। यसले जोर्नीको दुखाइ, महिनावारीको कष्ट, र कडापन कम गर्छ।

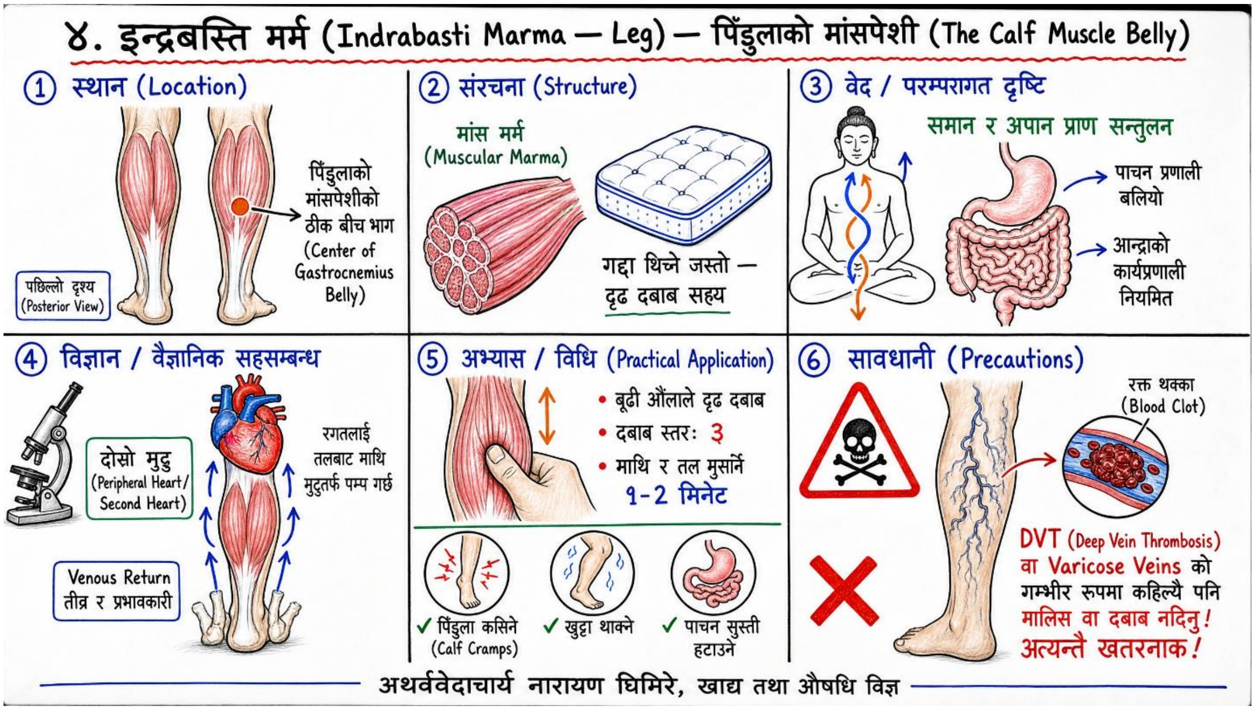
सावधानी / सुरक्षा (Precautions): भर्खरै मर्किएको (Acute Sprain), हड्डी फ्र्याक्चर भएको, वा लिगामेन्ट च्यातिएको अवस्थामा यहाँ दबाब दिनु हुँदैन।

इन्द्रबस्ति (गोडा) — *इन्द्रको बस्ति*

४. इन्द्रबस्ति मर्म (Indrabasti Marma — Leg): पिँडुलाको मांसपेशी (The Calf Muscle Belly)

स्थान (Location): पिँडुलाको मांसपेशीको ठीक बीच भागमा (Center of the Calf Muscle / Gastrocnemius Belly)।

संरचना (Structure): मांस मर्म (Muscular Marma)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom): यसले समान र अपान प्राणलाई सन्तुलित गर्छ। पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र आन्द्राको कार्यप्रणालीलाई नियमित राख्न यस बिन्दुको ठूलो भूमिका हुन्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science): पिँडुलाको मांसपेशीलाई आधुनिक चिकित्सामा शरीरको 'दोस्रो मुटु' (Peripheral Heart) भनिन्छ, किनकि यसले रगतलाई तलबाट माथि मुटु तर्फ पम्प गर्न मद्दत गर्छ। यहाँ उपचार गर्दा समग्र रक्तसञ्चार (Venous Return) तीव्र र प्रभावकारी हुन्छ।

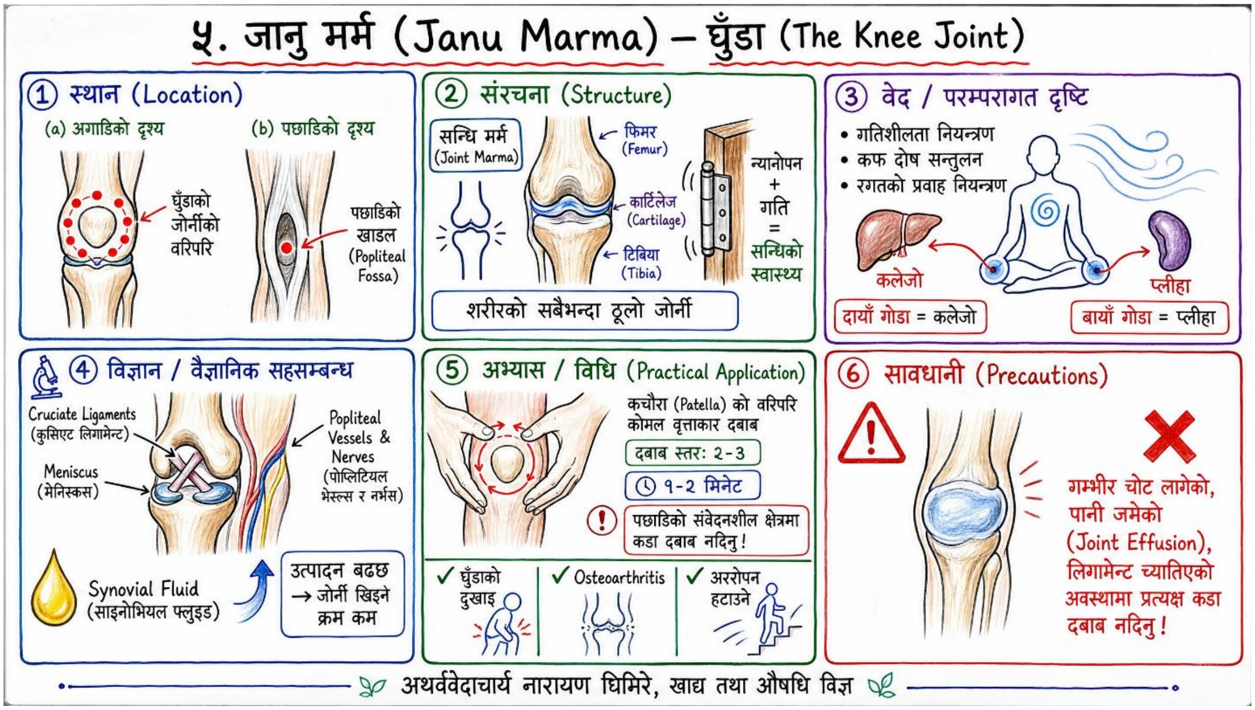
अभ्यास / विधि (Practical Application): आफ्नो बूढी औंलाले पिँडुलाको बीचमा दृढ दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: ३)। १ देखि २ मिनेटसम्म दबाब कायम राख्दै माथि र तल मुसार्नुहोस्। यसले पिँडुला कसिने (Calf Cramps), खुट्टा थाक्ने, र पाचन सुस्ती हटाउँछ।

सावधानी / सुरक्षा (Precautions): नशा सुनिएको वा जमेको अवस्था (Deep Vein Thrombosis - DVT वा Varicose Veins को गम्भीर रूप) मा यहाँ कहिल्यै पनि मालिस वा दबाब दिनु हुँदैन। यो अत्यन्तै खतरनाक हुन सक्छ।

जानु — *घुँडा*

५. जानु मर्म (Janu Marma) — घुँडा (The Knee Joint)

स्थान (Location): घुँडाको जोर्नी (Knee Joint) को वरिपरि र विशेष गरी घुँडाको पछाडिको खाडल (Popliteal Fossa) मा।
संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom): जानु मर्मले शरीरको गतिशीलता, कफ दोषको सन्तुलन, र रगतको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्छ। यो दायाँ गोडामा कलेजो र बायाँ गोडामा प्लीहा [spleen] को ऊर्जा प्रणालीसँग पनि परम्परागत रूपमा जोडिएको मानिन्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science): यो शरीरको सबैभन्दा ठूलो जोर्नी हो जसमा क्रुसिएट लिगामेन्ट (Cruciate Ligaments), मेनिस्कस (Meniscus), र पोप्लिटियल धमनी / स्नायु (Popliteal Vessels and Nerves) रहन्छन्। यहाँको कोमल उपचारले साइनोभियल फ्लुइड (Synovial Fluid) को उत्पादन बढाउँछ र जोर्नी खिइने क्रमलाई कम गर्छ।

अभ्यास / विधि (Practical Application): घुँडाको कचौरा (Patella) को वरिपरि र पछाडिको भागमा कोमल वृत्ताकार दबाब दिनुहोस् (दबाब स्तर: २–३)। पछाडिको संवेदनशील स्नायु क्षेत्रमा कडा दबाब दिनु हुँदैन। १ देखि २ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्। यसले घुँडाको दुखाइ, ओस्टियोआर्थराइटिस (Arthritis), र अररोपन हटाउँछ।

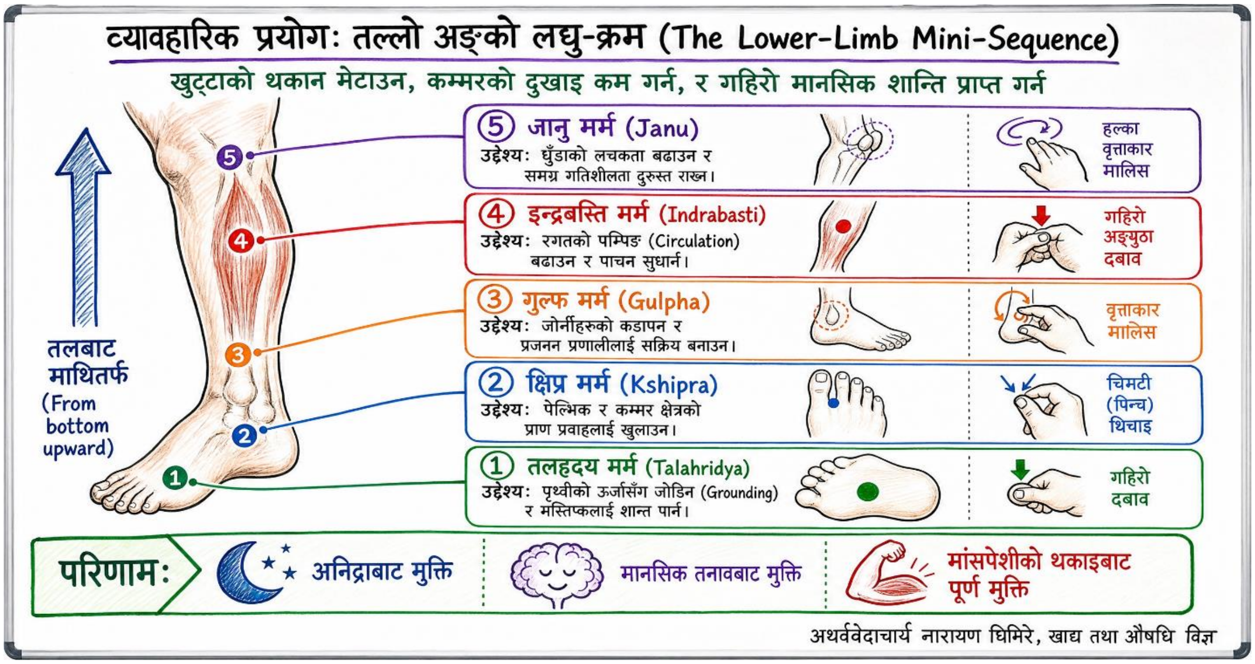
सावधानी / सुरक्षा (Precautions): घुँडामा गम्भीर चोट लागेको, पानी जमेको (Joint Effusion), वा लिगामेन्ट च्यातिएको अवस्थामा प्रत्यक्ष कडा दबाब नदिनुहोस्।

व्यावहारिक प्रयोग: तल्लो अङ्गको लघु-क्रम (The Lower-Limb Mini-Sequence)

खुट्टाको थकान मेटाउन, कम्मरको दुखाइ कम गर्न, र गहिरो मानसिक शान्ति प्राप्त गर्नका लागि यो निश्चित क्रम (Sequence) पालना गर्नुहोस्:

- **तलहृदय मर्म (Talahridya):** पृथ्वीको ऊर्जासँग जोडिन (Grounding) र मस्तिष्कलाई शान्त पार्न
- **क्षिप्र मर्म (Kshipra)**: पेल्भिक र कम्मर क्षेत्रको प्राण प्रवाहलाई खुलाउन
- **गुल्फ मर्म (Gulpha)**: जोर्नीहरूको कडापन र प्रजनन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन
- **इन्द्रबस्ति मर्म (Indrabasti):** रगतको पम्पिङ (Circulation) बढाउन र पाचन सुधार्न
- **जानु मर्म (Janu):** घुँडाको लचकता बढाउन र समग्र गतिशीलता दुरुस्त राख्न

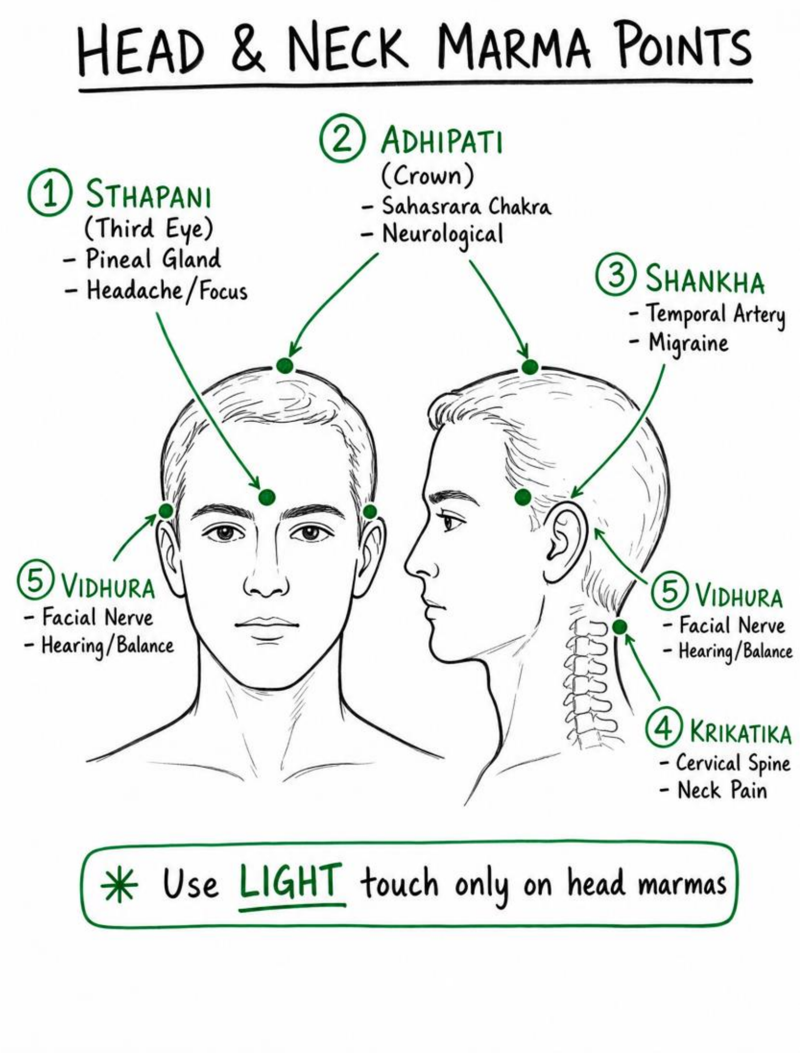
निष्कर्ष: *यो क्रमले तल्लो शरीरको ऊर्जा चक्रलाई व्यवस्थित गरी अनिद्रा, मानसिक तनाव, र मांसपेशीको थकाइबाट पूर्ण मुक्ति दिलाउँछ।*



14. टाउको र घाँटीका मर्महरू
(Marma Points of the Head and Neck)

टाउको र घाँटी (Head and Neck) मानव शरीरको चेतना, स्नायु प्रणाली, र इन्द्रियहरूको नियन्त्रण केन्द्र हो। आयुर्वेद अनुसार शरीरमा रहेका कुल १०७ मर्मबिन्दुहरूमध्ये ३७ वटा अति-महत्त्वपूर्ण बिन्दुहरू यही क्षेत्रमा अवस्थित छन्। यो क्षेत्र ज्ञानको भण्डार र चेतनाको सञ्चार मार्ग भएकाले यहाँको उपचार अत्यन्त कोमल, सजग र ध्यानपूर्वक गरिनुपर्दछ।

आधारभूत प्रविधि (Default Technique Guide): टाउको र घाँटीका मर्मबिन्दुहरू अत्यन्त नाजुक हुने भएकाले यहाँ उपचार गर्दा सधैं सबैभन्दा हल्का दबाब (Pressure Level 1–2) मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। कोमल स्पर्श, औंलाहरूको सुस्त वृत्ताकार चाल (Circular Motion) र १ देखि २ मिनेटको अवधि नै यस क्षेत्रको पूर्वनिर्धारित नियम हो। **हरेकपटक हल्का स्पर्श मात्र।**



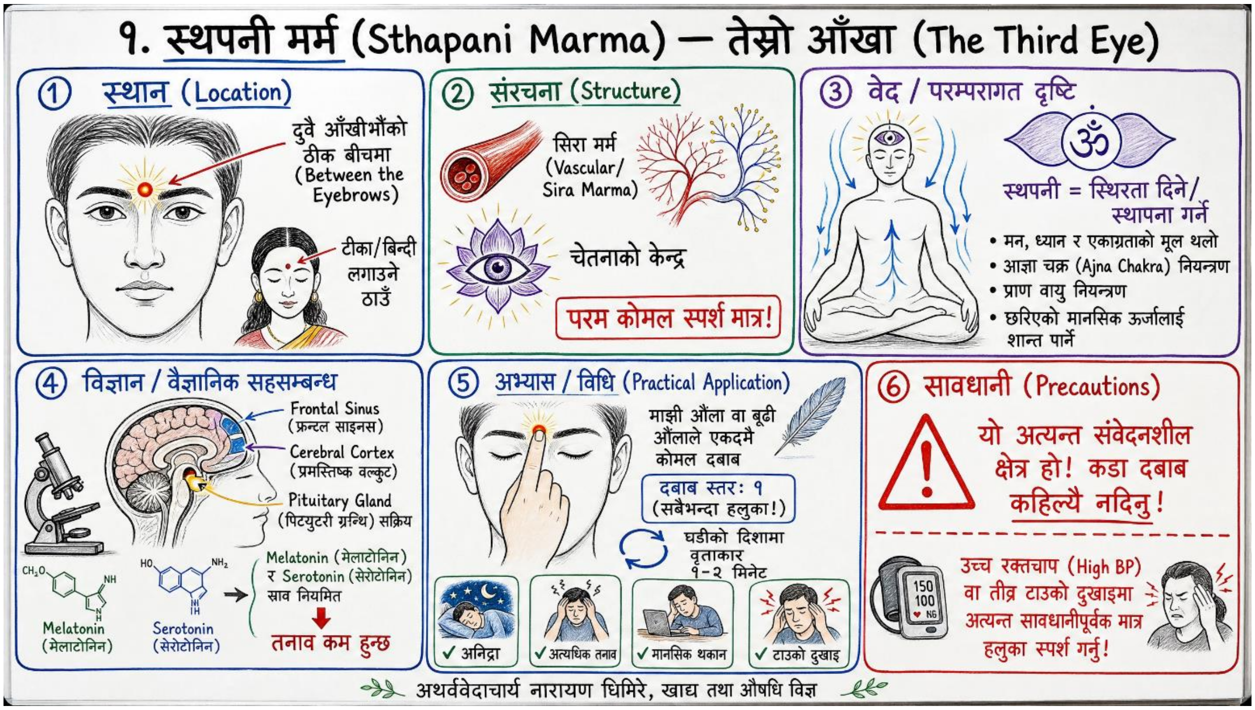
चित्र 14.1 — टाउको र घाँटीका प्रमुख मर्मबिन्दु; टाउकोका सबै मर्ममा हल्का स्पर्श मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

सावधानी · सुरक्षा पहिले
बिन्दुहरू पढ्नुअघि, यस अध्यायको सञ्चालक नियम आत्मसात् गर्नुहोस्: टाउको, अनुहार, घाँटी र घाँटीनलिमा **कहिल्यै हल्का (स्तर 1–2) दबाबभन्दा बढी नजानुहोस्**, घाँटीमा कहिल्यै दिगो रोक्ने दबाब नदिनुहोस्, र कुनै शङ्का लागे थिच्नुको साटो स्थिर, न्यानो स्पर्श मात्र राख्नुहोस्। यी बिन्दु सबभन्दा हल्का स्पर्शमा प्रतिक्रिया दिन्छन्; यहाँ बल अनावश्यक र खतरनाक दुवै हो।

प्रमुख मर्म बिन्दुहरूको विस्तृत विवरण
(The Key 7 Head & Neck Marma Points)

1. स्थपनी मर्म (Sthapani Marma) : तेस्रो आँखा (The Third Eye)

स्थान (Location): दुवै आँखीभौँको ठीक बीचमा (**Between the Eyebrows**), जहाँ सामान्यतया टीका वा बिन्दी लगाइन्छ।
संरचना (Structure): सिरा मर्म (**Vascular/Sira Marma**) र चेतनाको केन्द्र।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):
'स्थपनी' को अर्थ स्थिरता दिने वा स्थापना गर्ने हो। यो मन (Mind), ध्यान र एकाग्रताको मूल थलो हो। यस बिन्दुले आज्ञा चक्र (**Ajna Chakra**) र प्राण वायुलाई नियन्त्रण गर्छ। यसको उत्तेजनाले छरिएको मानसिक ऊर्जालाई शान्त पारी गहिरो मानसिक स्थिरता प्रदान गर्छ। हो।

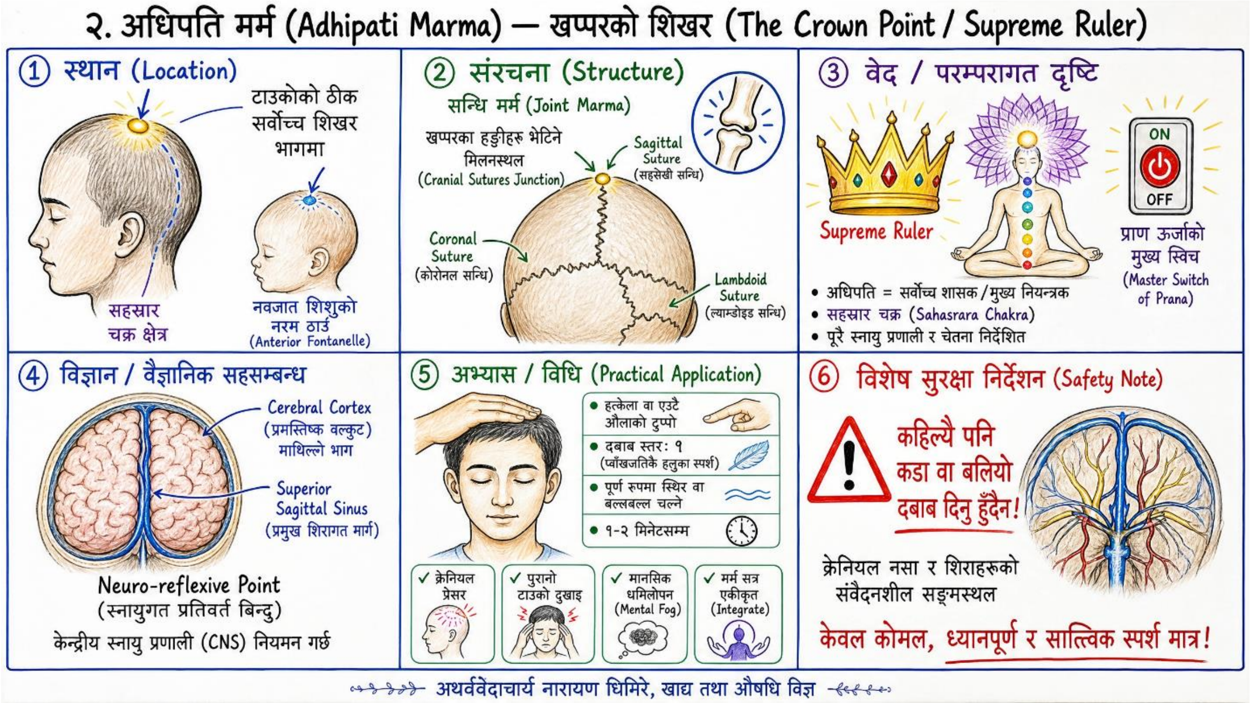
विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
यो बिन्दु आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको फ्रन्टल साइनस (**Frontal Sinus**), फ्रन्टल हड्डी, र प्रमस्तिष्क वल्कुट (**Cerebral Cortex**) सँग स्नायुगत रूपमा जोडिएको हुन्छ। यहाँ कोमल दबाब दिँदा मेलाटोनिन र सेरोटोनिन जस्ता हर्मोनहरूको स्राव नियमित भई तनाव कम हुन्छ र पिट्युटरी ग्रन्थि (**Pituitary Gland**) सक्रिय हुन्छ।

अभ्यास / विधि (PRACTICAL APPLICATION):
आफ्नो माझी औंला वा बूढी औंलाले दुवै आँखीभौँको बीचमा एकदमै कोमल दबाब दिनुहोस् **(दबाब स्तर: १)**। बिस्तारै घडीको दिशामा १ देखि २ मिनेटसम्म वृत्ताकार रूपमा घुमाउनुहोस्। यो अनिद्रा, अत्यधिक तनाव, मानसिक थकान, र टाउको दुखाइ हटाउन अचूक मानिन्छ।

2. अधिपति मर्म (Adhipati Marma) : खप्परको शिखर (The Crown Point / Supreme Ruler)

स्थान (Location): टाउकोको ठीक सर्वोच्च शिखर भागमा (सहस्रार चक्र क्षेत्र), नवजात शिशुको खप्परमा हुने नरम ठाउँ (Anterior Fontanelle) मा यो अवस्थित हुन्छ।

संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma) - खप्परका हड्डीहरू भेटिने मिलनस्थल (Cranial Sutures Junction)।



वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):
'अधिपति' को अर्थ सर्वोच्च शासक वा मुख्य नियन्त्रक हुन्छ। यो सहस्रार चक्र (**Sahasrara Chakra**) को सर्वोच्च बिन्दु हो। यसले पूरै स्नायु प्रणाली र चेतनाका उच्च कार्यहरूलाई निर्देशित गर्छ। परम्परागत मर्म चिकित्सामा यसलाई सम्पूर्ण शरीरको प्राण ऊर्जाको 'मुख्य स्विच' (**Master Switch of Prana**) मानिन्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
भौतिक रूपमा यो बिन्दु प्रमस्तिष्क वल्कुट (**Cerebral Cortex**) को माथिल्लो भाग र खप्परभित्र रगत संकलन गर्ने प्रमुख शिरागत मार्ग (**Superior Sagittal Sinus**) को ठीक माथि अवस्थित हुन्छ। यो फराकिलो शान्तिदायी र एकीकृत प्रभावसहितको शक्तिशाली स्नायुगत प्रतिवर्त बिन्दु (**Neuro-reflexive Point**) हो। यसले मस्तिष्कको कार्यप्रणाली र समग्र केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (**Central Nervous System**) लाई नियमन गर्छ।

अभ्यास / विधि (Practical Application):
हत्केला वा एउटै औंलाको टुप्पो सम्भव भएसम्म सबैभन्दा हलुका स्पर्शका साथ टाउकोको शिखरमा राख्नुहोस् (**दबाब स्तर: १ : प्वाँख जत्तिकै हलुका स्पर्श**)। यसलाई पूर्ण रूपमा स्थिर वा बल्लबल्ल चल्ने गरी १ देखि २ मिनेटसम्म राख्नुपर्छ। यो क्रेनियल प्रेसर, पुराना टाउको दुखाइ, मानसिक धमिलोपन (**Mental Fog**) हटाउन र सम्पूर्ण मर्म चिकित्सा सत्रलाई एकीकृत (**Integrate**) गर्न प्रयोग गरिन्छ।

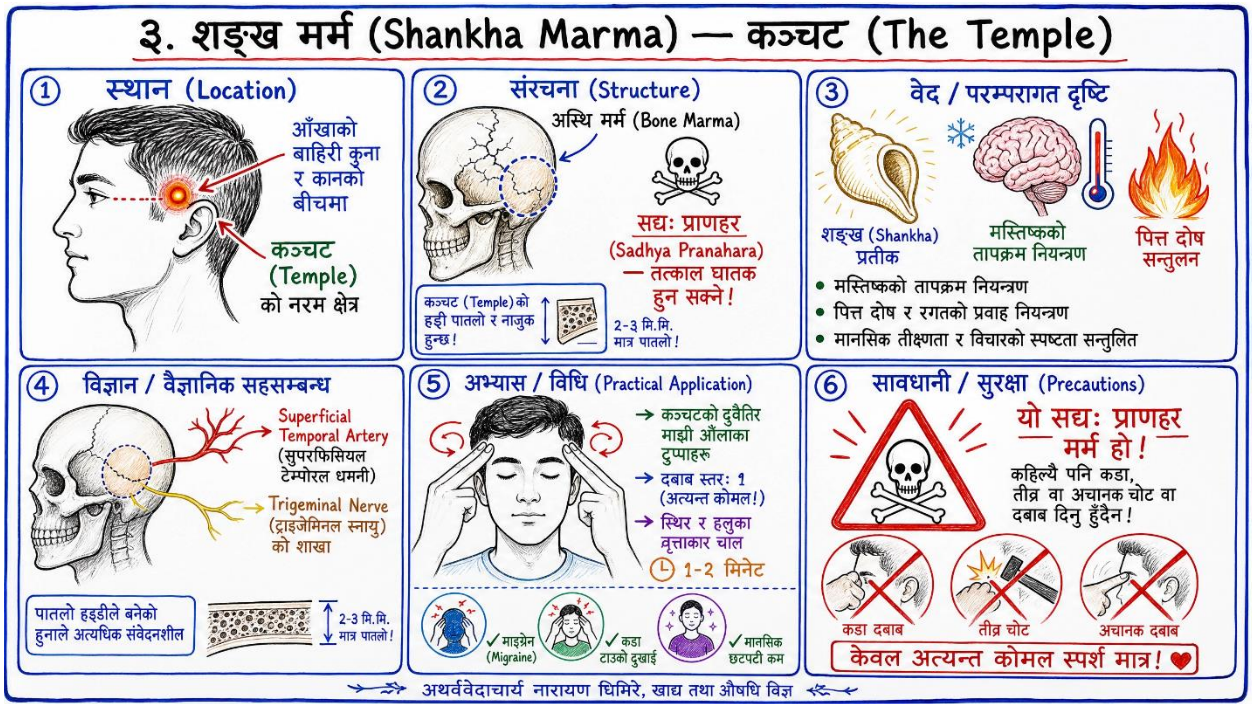
विशेष सुरक्षा निर्देशन (Safety Note): यो क्षेत्र क्रेनियल नसा र शिराहरूको संवेदनशील सङ्गमस्थल भएकाले यहाँ कहिल्यै पनि कडा वा बलियो दबाब दिनु हुँदैन। केवल कोमल, ध्यानपूर्ण र सात्त्विक स्पर्श मात्र आवश्यक हुन्छ।

3. शङ्ख मर्म (Shankha Marma) : कन्चट (The Temple)

स्थान (Location): आँखाको बाहिरी कुना र कानको बीचमा रहेको कन्चट (Temple) को नरम क्षेत्रमा अवस्थित हुन्छ।

संरचना (Structure): अस्थि मर्म (Bone Marma) र तत्काल घातक हुन सक्ने (Sadhya Pranahara) क्षेत्र।

वेद / परम्परागत दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):
शङ्ख, "शङ्ख," **कन्चट क्षेत्र** र टाउको वरिपरि प्राणको प्रवाह सञ्चालन गर्छ। शास्त्रीय रूपमा सबभन्दा महत्त्वपूर्ण र खतरनाक बिन्दुहरूमध्ये गनिने, यो अत्यन्त श्रद्धा र सबभन्दा हल्का स्पर्शले उपचार गरिन्छ।शङ्ख मर्मले मस्तिष्कको तापक्रम, पित्त दोष र रगतको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्छ। यसले मानसिक तीक्ष्णता र विचारको स्पष्टतालाई सन्तुलित बनाउँछ।



विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (MODERN SCIENCE):
यो माइग्रेनका शास्त्रीय बिन्दुहरूमध्ये पर्छ। तर यसको रक्तवाहिनीगत नाजुकता नै बल किन निषिद्ध छ भन्ने कारण हो। यो बिन्दु सुपरफिसियल टेम्पोरल धमनी (**Temporal Artery**) र ट्राइजेमिनल स्नायु (**Trigeminal Nerve**) को शाखा माथि अवस्थित हुन्छ। यहाँको संरचना पातलो हड्डीले बनेको हुनाले यो क्षेत्र शारीरिक चोटपटकका लागि अत्यधिक संवेदनशील मानिन्छ।

अभ्यास / विधि (PRACTICAL APPLICATION):
कन्चटको दुवैतिर माझी औंलाका टुप्पाहरू राखेर अत्यन्त कोमल वृत्ताकार चालमा मालिस गर्नुहोस् (दबाब स्तर: १)। दबाब स्थिर र हलुका हुनुपर्छ। १ देखि २ मिनेटको यो अभ्यास माइग्रेन (MIGRAINE), कडा टाउको दुखाइ, र मानसिक छटपटी कम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

सावधानी / सुरक्षा (Precautions):
शङ्ख एउटा **सद्यः प्राणहर** (अति-जीवन) बिन्दु हो जसमुनि प्रमुख धमनी र पातलो हाड छ। केवल सबभन्दा हल्का औंलाको टुप्पाको स्पर्श (स्तर 1) प्रयोग गर्नुहोस्, कहिल्यै दबाब होइन, कहिल्यै दुवै कन्चटमा एकैचोटि बलले होइन। अनिश्चित हुँदा थिच्नुको साटो राख्नुहोस्। यो 'सद्यः प्राणहर' मर्म भएकाले यहाँ कहिल्यै पनि कडा, तीव्र वा अचानक चोट वा दबाब दिनु हुँदैन।

4. फणा मर्म (Phana Marma) — नाकको प्वालको आधार (The Nostril Base)

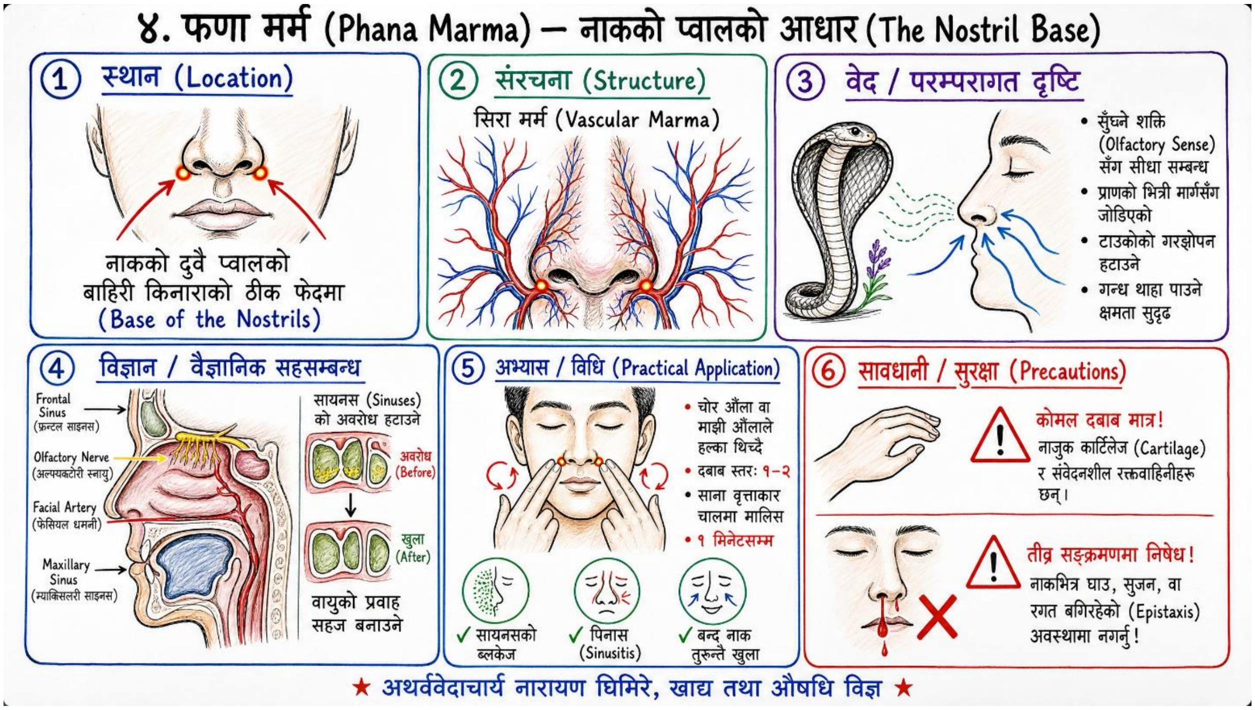
स्थान (Location): नाकको दुवै प्वालको बाहिरी किनाराको ठीक फेदमा (Base of the Nostrils)।
संरचना (Structure): सिरा मर्म (Vascular Marma)।

वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):
फणा मर्मको सीधा सम्बन्ध सुँघ्ने शक्ति (**Olfactory sense**) र प्राणको भित्री मार्गसँग हुन्छ। यसले टाउकोको गरुङ्गोपन हटाउन र गन्ध थाहा पाउने क्षमतालाई सुदृढ गर्न मद्दत गर्दछ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
यो क्षेत्र अल्फ्याक्टोरी स्नायु (**Olfactory Nerve**) र फेसियल धमनी (**Facial Artery**) को सञ्जालसँग जोडिएको हुन्छ। यहाँको उपचारले नाकको सायनस (**Sinuses**) को अवरोध हटाउन र वायुको प्रवाहलाई सहज बनाउन मद्दत गर्छ।

अभ्यास / विधि (Practical Application):
दुवै हातका चोर औंला वा माझी औंलाले नाकको प्वालको फेदमा हल्का थिच्दै साना वृत्ताकार चालमा मालिस गर्नुहोस् (**दबाब स्तर: १–२**)। १ मिनेटसम्म यो अभ्यास गर्दा सायनसको ब्लकेज, पिनास (**Sinusitis**), र बन्द नाक तुरुन्तै खुला हुन्छ।

सावधानी / सुरक्षा (PRECAUTIONS):
कोमल दबाब (Gentle Pressure): फणा मर्म क्षेत्र नाकका नाजुक कार्टिलेज (Cartilage) र संवेदनशील रक्तवाहिनीहरू (Blood Vessels) सँग जोडिएको हुनाले यहाँ उपचार गर्दा कहिल्यै पनि कडा वा जबरजस्ती दबाब दिनु हुँदैन। **तीव्र सङ्क्रमणमा निषेध (Acute Infection):** नाकभित्र गम्भीर घाउ, अत्यधिक सुजन, वा नाकबाट रगत बगिरहेको (Epistaxis) अवस्थामा यस बिन्दुलाई उत्तेजित गर्नु हुँदैन।



5. कृकाटिका मर्म (Krikatika Marma)
टाउको र घाँटीको सन्धि (Head-Neck Junction)

स्थान (Location): खप्परको तल्लो भाग (Occipital Bone) र घाँटीको पहिलो कशेरुका (Cervical Vertebra) भेटिने ठाउँमा, घाँटीको पछाडिको दुईवटा ठूला मांसपेशीको खाडलमा पर्दछ।

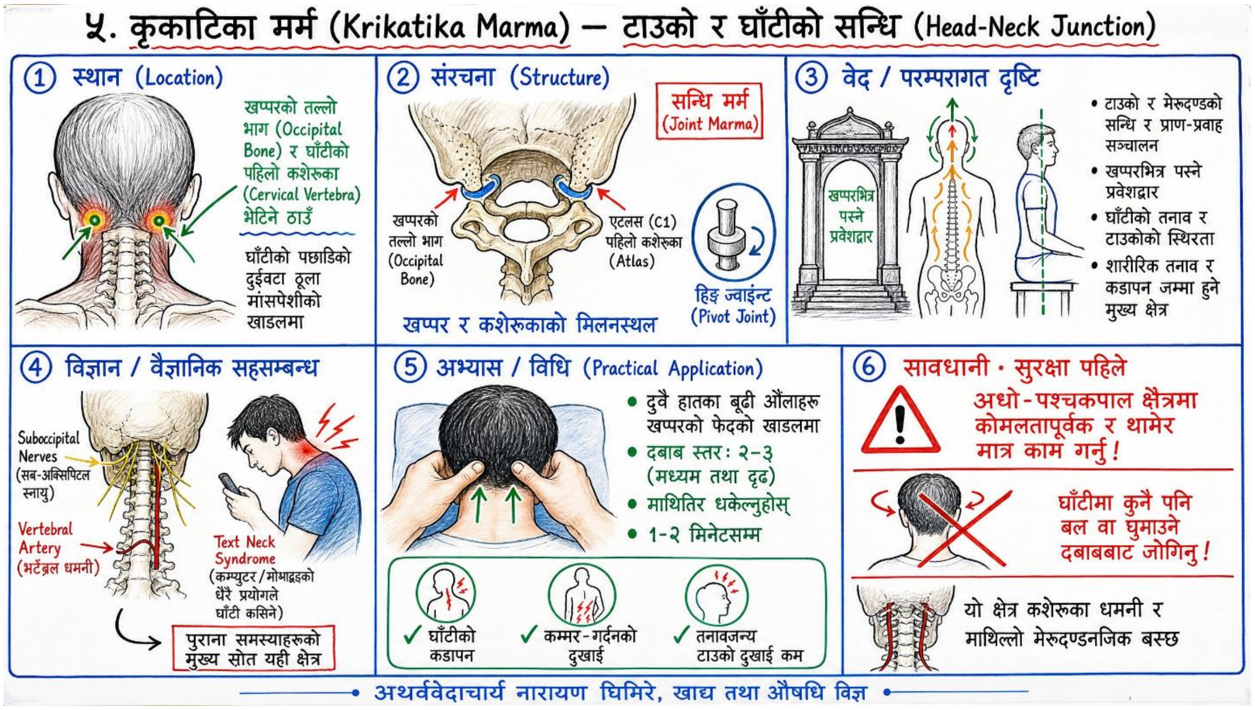
संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma)।

वेद / परम्परागत दृष्टि (TRADITIONAL WISDOM):
कृकाटिकाले **टाउको र मेरुदण्डको सन्धि** र तिनीहरूबीचको प्राण-प्रवाह सञ्चालन गर्छ। यो केन्द्रीय मार्ग खप्परभित्र पस्ने प्रवेशद्वार हो, र घाँटीको तनाव तथा टाउकोको स्थिरताका लागि प्रमुख बिन्दु। यसले टाउको र घाँटीको गतिशीलता, शरीरको सन्तुलन (**Posture**), र मस्तिष्कमा हुने प्राणको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्छ। यो शारीरिक तनाव र कडापन जम्मा हुने मुख्य क्षेत्र हो।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
यो बिन्दु सब-अक्सिपिटल स्नायु (**Suboccipital Nerves**) र भर्टेब्रल धमनी (**Vertebral Artery**) को नजिक रहन्छ। कम्प्युटर वा मोबाइलको धेरै प्रयोगले घाँटी कसिने (**Text Neck Syndrome**) पुराना समस्याहरूको मुख्य स्रोत यही क्षेत्र हो।

अभ्यास / विधि (PRACTICAL APPLICATION):
दुवै हातका बूढी औंलाहरू खप्परको फेदको खाडलमा राख्नुहोस् र मध्यम तथा दृढ दबाब दिँदै माथितिर धकेल्नुहोस् (दबाब स्तर: २–३)। १ देखि २ मिनेटसम्म यो अभ्यास गर्दा घाँटीको कडापन, कम्मर-गर्दनको दुखाइ, र तनावका कारण हुने टाउको दुखाइ तुरुन्तै कम हुन्छ।

सावधानी / सुरक्षा (PRECAUTIONS):
अधो-पश्चकपाल क्षेत्रमा **कोमलतापूर्वक र थामेर मात्र** काम गर्नुहोस्। घाँटीमा कुनै पनि बल वा घुमाउने दबाबबाट जोगिनुहोस्; यो क्षेत्र कशेरुका धमनी र माथिल्लो मेरुदण्डनजिक बस्छ।

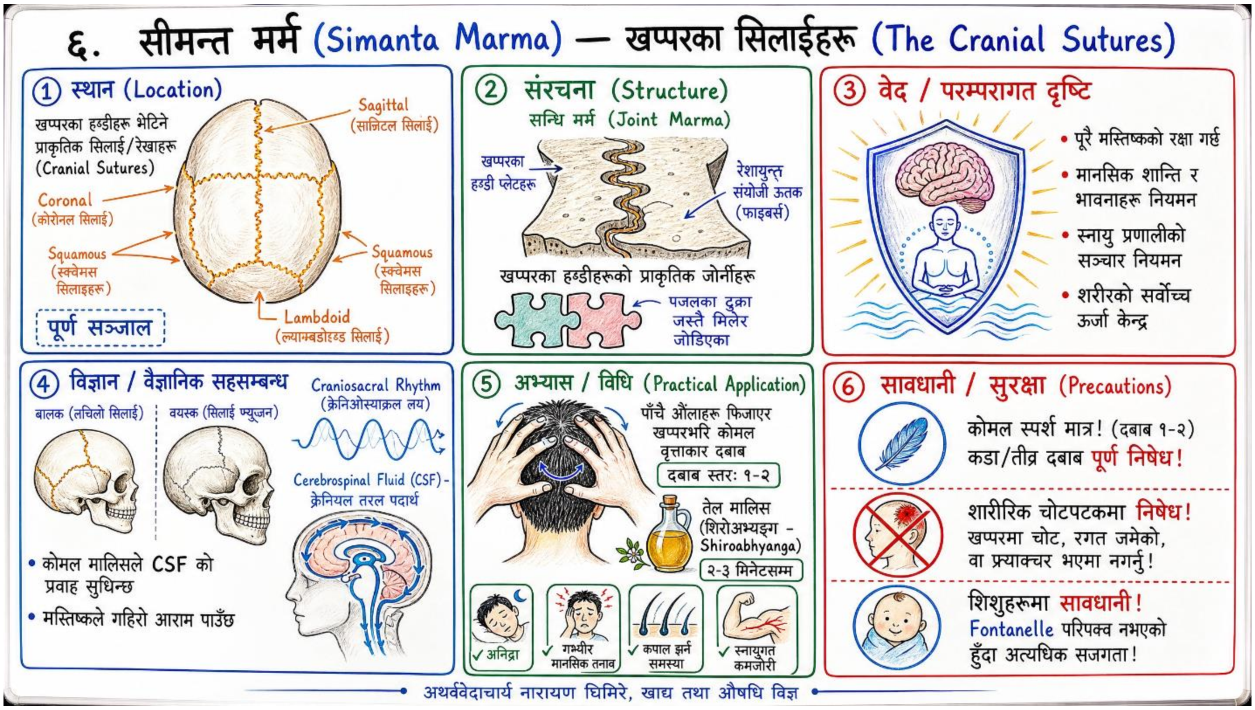


6. सीमन्त मर्म (Simanta Marma): खप्परका सिलाईहरू (The Cranial Sutures)

स्थान (Location): खप्पर वा टाउकोको हड्डीहरू भेटिने प्राकृतिक सिलाई वा रेखाहरू (Cranial Sutures) को पूर्ण सञ्जाल।

संरचना (Structure): सन्धि मर्म (Joint Marma) I

वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):
सीमन्त मर्मले पूरै मस्तिष्कको रक्षा गर्छ र मानसिक शान्ति, भावनाहरू, तथा स्नायु प्रणालीको सञ्चारलाई नियमन गर्छ। यो शरीरको सर्वोच्च ऊर्जा केन्द्र हो।



विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
खप्परका यी सुचर्सहरू (**Sutures**) बाल्यकालमा लचिलो हुन्छन् र वयस्क अवस्थामा जोडिए पनि यिनीहरूमा क्रेनियोस्याक्रल लय (**Craniosacral Rhythm**) कायम रहन्छ। यहाँ कोमल मालिस गर्दा क्रेनियल तरल पदार्थ (**Cerebrospinal Fluid - CSF**) को प्रवाह सुध्रिन्छ र मस्तिष्कले गहिरो आराम पाउँछ।

अभ्यास / विधि (Practical Application):
हातका पाँचै औंलाहरू फिजाएर टाउकोको खप्परभरि हल्का र कोमल वृत्ताकार दबाब दिँदै टाउको मुसार्नुहोस् वा तेल मालिस (**Shiroabhyanga**) गर्नुहोस् (**दबाब स्तर: १–२**) । २ देखि ३ मिनेटको यो कोमल अभ्यासले अनिद्रा, गम्भीर मानसिक तनाव, कपाल झर्ने समस्या, र स्नायुगत कमजोरीलाई जरैदेखि निको पार्न मद्दत गर्छ।

सावधानी / सुरक्षा (PRECAUTIONS):
कोमल स्पर्श (Gentle Application): सीमन्त मर्म खप्परका नाजुक जोर्नीहरू (Sutures) र क्रेनियल तरल पदार्थ (CSF) को प्रवाहसँग जोडिएको हुनाले यहाँ सधैं कोमल स्पर्श (Pressure Level 1–2) मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ. कडा वा तीव्र दबाब दिनु पूर्ण रूपमा निषेध छ।

शारीरिक चोटपटकमा निषेध (Injury Avoidance): खप्परमा भर्खरै लागेको चोट (Acute Head Injury), रगत जमेको (Hematoma), वा क्रेनियल हड्डी फ्र्याक्चर भएको अवस्थामा यहाँ प्रत्यक्ष दबाब वा मालिस गर्नु हुँदैन.
शिशुहरूमा सावधानी (Infants Guide): नवजात शिशु र साना बालबालिकाहरूको खप्परको सिलाई (Sutures) र नरम भाग (Fontanelle) पूर्ण रूपमा परिपक्व भइनसक्ने हुनाले उनीहरूको टाउकोमा यो अभ्यास गर्दा अत्यधिक सजगता र कोमलता अपनाउनुपर्छ.

7. विधुर मर्म (Vidhura Marma): कानपछाडि (The Behind-Ear Point)

स्थान (Location): हरेक कानको ठीक पछाडि र तल, कानको लोतीपछाडिको खाडलमा (Behind and below the ear lobe) अवस्थित हुन्छ।
संरचना (Structure): स्नायु मर्म (Ligament/Tendon Marma)।

वेद / परम्परागत दृष्टि (Traditional Wisdom):
विधुर मर्मले सुनाइ, शरीरको शारीरिक सन्तुलन, र अनुहारका ऊर्जा मार्गहरूलाई सञ्चालन गर्छ। परम्परागत रूपमा यस बिन्दुलाई इन्द्रियहरूलाई स्थिर पार्न, अनुहारको गहिरो तनाव हटाउन, र सन्तुलनका गडबडीहरूलाई शान्त पार्न प्रयोग गरिन्छ।

विज्ञान / वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Modern Science):
यो बिन्दु आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अनुसार अनुहारको मुख्य स्नायु (**Facial Nerve**) खप्परबाट बाहिर निस्कने ठाउँ (Stylomastoid Foramen) को नजिक अवस्थित हुन्छ, जुन सुनाइ र सन्तुलनका आन्तरिक संरचनाहरू (Inner Ear Structures) को अत्यन्त नजिक छ। यहाँको कोमल उत्तेजनाले अनुहारको स्नायुगत कसिपन हटाउँछ, भाव व्यक्त गर्ने मांसपेशीहरू (**Muscles of Facial Expression**) लाई सघाउँछ, र कानको क्षेत्रमा हुने गुनासाहरूमा मद्दत पुर्‍याउँछ।

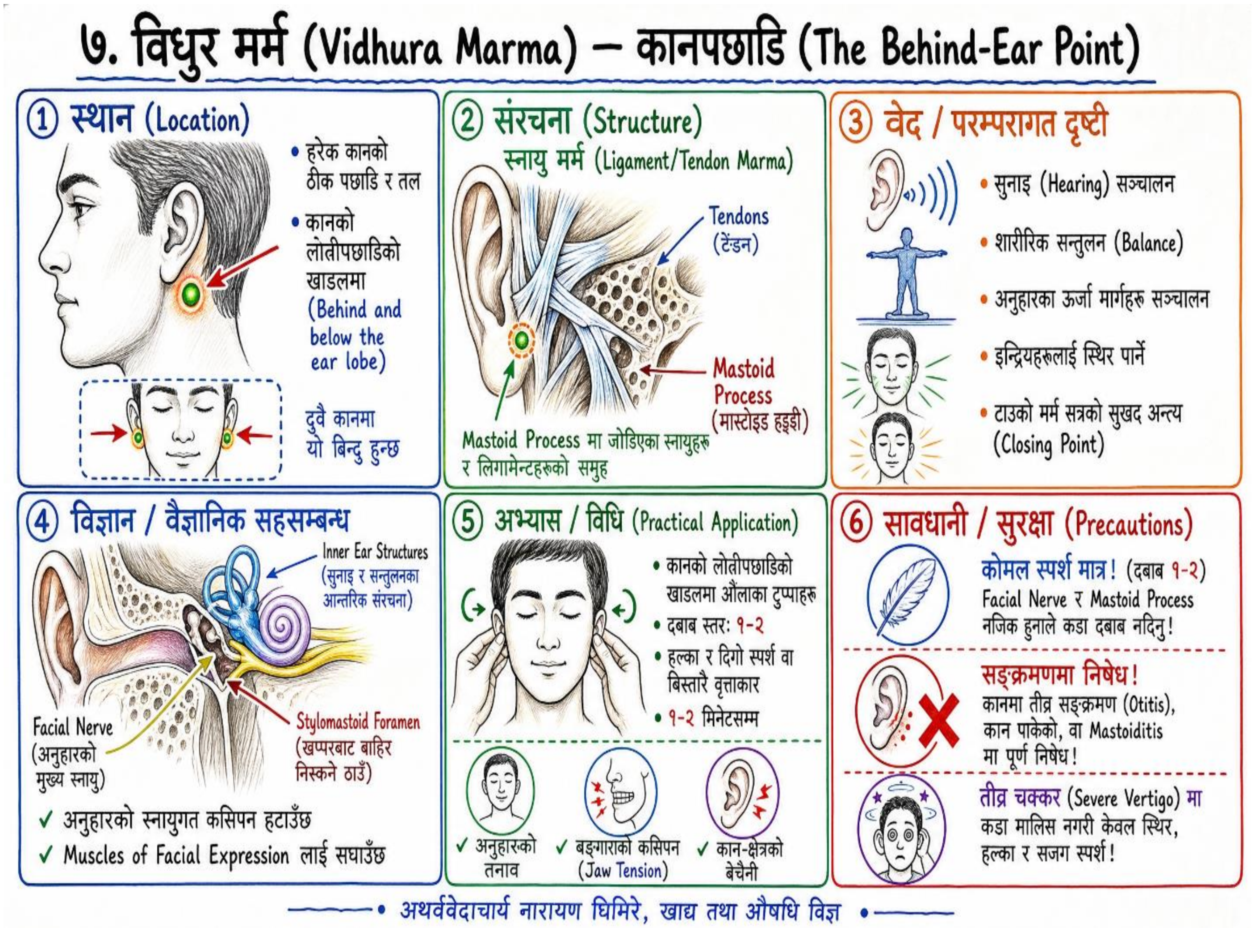
अभ्यास / विधि (Practical Application):
हरेक कानको लोतीपछाडिको खाडलमा औंलाका टुप्पाहरूले एकदमै हल्का र दिगो स्पर्श दिनुहोस् वा सबैभन्दा बिस्तारै वृत्ताकार रूपमा घुमाउनुहोस् (**दबाब स्तर: १–२**)। १ देखि २ मिनेटको यो अभ्यास अनुहारको तनाव, बङ्गाराको कसिपन (Jaw Tension), र कान-क्षेत्रको बेचैनी हटाउँदै इन्द्रियहरूलाई सक्रिय राख्न उपयोगी हुन्छ। यो टाउकोको मर्म चिकित्सा सत्रको एक सुखद अन्त्य (Closing Point) हो।

सावधानी / सुरक्षा (PRECAUTIONS):

कोमल स्पर्श (Gentle Application): यो क्षेत्र खप्परबाट अनुहारको स्नायु (Facial Nerve) बाहिर निस्कने मुख्य मार्ग र संवेदनशील क्रेनियल हड्डी संरचना (Mastoid Process) सँग जोडिएको हुनाले यहाँ सधैं कोमल दबाब (Pressure Level 1–2) मात्र दिनुपर्छ। यहाँ कहिल्यै पनि कडा वा कसिने गरी औंला धसाउनु हुँदैन।

सङ्क्रमण र दुखाइमा निषेध (Infection Avoidance): कानमा तीव्र सङ्क्रमण भएको अवस्था (Acute Otitis Media/Externa), कान पाकेको, वा कानको पछाडिको हड्डी सुनिएको (Mastoiditis) बेला यो बिन्दुमा कुनै पनि प्रकारको दबाब वा मालिस गर्नु पूर्ण रूपमा निषेध गरिएको छ।

चक्कर लाग्ने तीव्र अवस्था (Severe Vertigo): सन्तुलन बिग्रिएर कडा रूपमा चक्कर लागिरहेको (Severe Vertigo) तीव्र अवस्थामा सुरुमै कडा मालिस नगरी केवल स्थिर, हल्का र सजग स्पर्श मात्र दिनुपर्छ।



15. तेल, सहायक साधन र सत्र निर्माण

मर्मबिन्दुहरू विरलै एक्लै वा अलग्गै (isolated/in isolation) उपचार गरिन्छन्। मर्म-चिकित्साको वास्तविक शास्त्रीय परिवेश भनेको एउटा निश्चित चिकित्सात्मक अभिप्राय (therapeutic intention), न्यानो तेलको प्रयोग, र एउटा स्पष्ट सुरुवात, मध्यभाग तथा अन्त भएको व्यवस्थित सत्र (structured session) भित्र यसलाई समेट्नु हो। यो अध्यायले तपाईंलाई मर्म उपचारका लागि आवश्यक सहायक साधनहरू (tools) र त्यसको समग्र कार्यविधि एवं वास्तुकला (clinical architecture) प्रदान गर्दछ।

15.1 तेल — स्पर्शको माध्यम

मर्म-चिकित्सामा तेलको प्रयोग आकस्मिक वा केवल संयोग मात्र होइन। यसले शरीरमा न्यानोपन बोक्छ, घर्षण (*friction*) घटाउँछ, गहिरो तन्तुहरूलाई पोषण दिन्छ, र आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले चञ्चल वात दोषलाई शान्त पार्दै यसमा मिसाइएका जडीबुटीका औषधीय गुणहरू (*medicinal properties*) लाई लक्षित स्थानसम्म पुऱ्याउँछ।

तेल (Oil Type)	गुण (Properties)	कसका लागि उत्तम (Indications)	लक्षित दोष (Dosha)
तिलको तेल (Sesame Oil)	न्यानो पार्ने, भूमिबद्ध गराउने (grounding), र पोषक	अधिकांश मर्म-चिकित्सा, विशेषगरी खुट्टा, हाड र जोर्नीका लागि	वात (Vata र सामान्य अवस्था)
नरिवलको तेल (Coconut Oil)	शीतल (cooling), हलुका, र छालालाई सुख दिने	तन्तुको तातोपन, सूजन (inflammation), चिडचिडापन र गर्मी मौसममा	पित्त (Pitta)
तोरीको तेल (Mustard Oil) / हलुका तेल	तीव्र न्यानो पार्ने, उत्तेजक, र तन्तुभित्र सजिलै छिर्ने (penetrating)	अवरोध वा जमावट (congestion), गह्रौंपन, र सुस्त रक्तसञ्चारमा	कफ (Kapha)

अभ्यास · कसरी गर्ने

तेललाई छालाको जैविक आरामदायी तापक्रममा हल्का न्यानो पार्नुहोस् (यसको तापक्रम सुरुमा आफ्नो भित्री नाडीमा राखेर परीक्षण गर्नुहोस्)। खुट्टाको मर्म-चिकित्साका लागि न्यानो तिलको तेल एक शास्त्रीय र झन्डै सार्वत्रिक छनोट (universal choice) हो, जसलाई अध्याय १३ ले पनि निर्देशित गर्दछ।

उपचारका लागि केवल केही थोपा तेल नै पर्याप्त हुन्छ। किनकि हाम्रो मुख्य लक्ष्य छालामा सहज चिप्लोपन (lubrication) र न्यानोपन दिनु हो। तन्तुलाई तेलले मज्जाले भिजाउनु वा लतपत्याउनु होइन।

15.2 कामलाई गहिरो पार्ने सहायक साधन (*Deepening the Work*)

- **श्वास (*Breath*):** बिरामीलाई बिस्तारै गहिरो श्वास लिन र तपाईंले मर्म बिन्दुमा दबाब बढाउँदै जाँदा बिस्तारै श्वास छोड्न (*exhale*) भन्नुहोस्। श्वास भनेको स्नायु प्रणालीलाई विश्राम गराउने **परासहानुभूतिक अवस्था** (*parasympathetic state*) सम्म पुऱ्याउने एउटा बलियो सेतु हो। मर्म बिन्दुको कार्यलाई श्वास छोड्ने क्षणसँग मिलाउँदा यसको शान्तिदायी र उपचारात्मक प्रभाव कैयौं गुणा बढेर जान्छ।
- **न्यानोपन (*Warmth*):** न्यानो कोठा, थेरापिस्टको न्यानो हात र न्यानो तेल यी सबैले शरीरका तन्तुहरूलाई उपचार अगावै नरम बनाउँछन् र स्नायु प्रणालीलाई पहिल्यै भूमिबद्ध (*pre-ground*) गराइदिन्छन्। चिसो वातावरण वा स्पर्शले शरीरलाई रक्षात्मक (*defensive/tight*) बनाउँछ; तर न्यानोपनले तन्तुहरूलाई भित्रैदेखि खोल्छ।
- **स्थिरता र मौनता (*Stillness & Silence*):** मर्म-चिकित्साको ठूलो प्रभाव स्नायु प्रणालीले शान्त हुने र आफ्नो गतिलाई तल झार्ने अवसर (*down-regulation*) पाएबाट आउँछ। त्यसैले, सत्रको अवधिमा कुराकानी गरिरहने वा गफले समय भर्ने इच्छालाई रोक्नुहोस् र मौनता कायम राख्नुहोस्।
- **निष्क्रिय चाल (*Passive Movement*):** विशेष गरी जोर्नी अर्थात् **सन्धि बिन्दुहरू** (*articular vital points*) का लागि, बिन्दुको उपचार गरिरहेकै समयमा जोर्नीलाई दिइने कोमल र निष्क्रिय चाल (*passive range of motion*) ले जोर्नीको लचकता र चलनशीलता (*mobility*) को लाभलाई अझ बढाउँछ।

15.3 सत्रको वास्तुकला (*Session Architecture*)

एउटा पूर्ण मर्म-चिकित्सा सत्रले प्राकृतिक जैविक ऊर्जाको चापलाई अनुसरण गर्छ। तल प्रस्तुत गरिएको आदर्श ढाँचा झन्डै ४५ देखि ६० मिनेटको हुन्छ। जसलाई आवश्यकता अनुसार बीचको भाग छाँटेर छोटो (संक्षिप्त) सत्रमा पनि रूपान्तरण गर्न सकिन्छ:

1. **आफूलाई केन्द्रित गर्नुहोस् (*Centering* — २ मिनेट):** बिरामीको शरीरलाई स्पर्श गर्नुअघि अभ्यासकर्ताले आफ्नै श्वास र ध्यानलाई स्थिर राख्नुपर्छ। तपाईंको आन्तरिक शान्ति नै यस चिकित्साको पहिलो ओषधि हो।

2. **व्यक्तिको परीक्षण गर्नुहोस् (*Assessment* — ५ मिनेट):** मुख-नक्साङ्कन (*facial mapping*), केही संक्षिप्त प्रश्नहरू, शरीरको स्थिति (*posture*) र नाडी परीक्षणमा एक नजर। यसैका आधारमा असन्तुलित दोषको दिशा निर्णय गर्नुहोस् र उपचारका लागि आफ्ना विशिष्ट मर्म बिन्दुहरू छान्नुहोस्।

3. **सत्रको उद्घाटन गर्नुहोस् (*Opening* — ५ मिनेट):** हत्केलाको मध्यभागमा रहने **तलहृदय मर्म** (*Talahridaya*) बाट सुरु गर्नुहोस्। यसले बिरामीलाई शान्त पार्ने, स्पर्शको अनुमति (सहमति-निर्माण) लिने, र चिकित्साका लागि आवश्यक विश्वास एवं ऊर्जा-सम्पर्क स्थापना गर्ने काम गर्छ।

4. **भूमिबद्ध गराउनुहोस् (*Grounding* — १०–१५ मिनेट):** अब खुट्टा र पैतालातर्फका मर्म बिन्दुहरूमा अघि बढ्नुहोस्। यो खण्ड शरीरलाई गहिरो रूपमा भूमिबद्ध गराउन (*deep grounding*) उत्कृष्ट मानिन्छ, विशेषगरी वात दोष र अत्यधिक तनावग्रस्त भएका जोकोहीका लागि।

5. **विशिष्ट समस्याको सम्बोधन (*Targeted Therapy* — १०–१५ मिनेट):** व्यक्तिको निश्चित शारीरिक वा मानसिक असन्तुलनका लागि छानिएका मुख्य बिन्दुहरूको उपचार गर्नुहोस्। जस्तै पाखुरा, सम्बन्धित जोर्नीहरू, वा मानसिक र इन्द्रियगत समस्याहरूका लागि टाउको र घाँटीका बिन्दुहरू।
6. **ऊर्जा एकीकृत गर्नुहोस् (*Integration* — ५–१० मिनेट):** उपचारको अन्त्य शिर (टाउको) मा गर्नुहोस्: **स्थापनी** (*Sthapani*) र **अधिपति मर्म** (*Adhipati*) मा हल्का स्पर्श दिँदै ऊर्जा संकलन र सन्तुलन गर्नुहोस्। सत्र सकिँदै जाँदा आफ्नो स्पर्शलाई बिस्तारै हल्का बनाउँदै लैजानुहोस्।
7. **पूर्ण विश्राम (*Rest & Assimilation* — ५ मिनेट):** उपचारपछि बिरामीलाई केही समयका लागि बिल्कुलै शान्त र स्थिर सुत्न दिनुहोस्। यही मौन अवधिमा स्नायु प्रणालीले उपचारका कारण आएका सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई पूर्ण रूपमा सुदृढ र आत्मसात् (*integration/assimilation*) गर्छ। यस प्रक्रियामा कहिल्यै हतार नगर्नुहोस्।

व्यावहारिक अभ्यास
सत्रभित्रको दिशा (DIRECTION OF THE SESSION): मर्म-सत्र सञ्चालन गर्दा ऊर्जा प्रवाहको एउटा निश्चित नियम हुन्छ । सधैं शरीरको परिधि (बाहिरी भाग) बाट केन्द्रतर्फ (*from periphery to core*) र खुट्टा वा तल्लो भागबाट माथितर्फ (*from feet upward*) काम गर्नुहोस् । र सम्पूर्ण सत्रको अन्त्य टाउको (शिर) मा पुगेर गर्नुहोस्।
यो दिशात्मक प्रवाहले शरीरभरि छरिएको प्राण ऊर्जालाई केन्द्र र शिखरतर्फ एकीकृत एवं सङ्ग्रह (*centers and elevates the Prana*) गर्छ। यसले गर्दा बिरामीले सत्रको अन्त्यमा एकै पटक गहिरो रूपमा भूमिबद्ध (*grounded*) भएको र मानसिक रूपमा अत्यन्तै स्पष्ट (*clear-headed*) महसुस गर्छ। जुन एक आदर्श र राम्ररी योजनाबद्ध गरिएको मर्म-सत्रको विशिष्ट पहिचान हो।

भाग V ले तपाईंको मर्म-प्रशिक्षणलाई ती गम्भीर आयामहरूद्वारा पूर्णता दिन्छ, जसले एक सक्षम प्राविधिक (competent technician) लाई पूर्ण रूपमा भरपर्दो र कुशल उपचारक (trusted healer) मा रूपान्तरण गर्छ। क्लिनिकल सुरक्षाको पूर्ण कमान्ड (complete command of safety), तपाईंले आफ्नो अभ्यासमा सबैभन्दा बढी सामना गर्ने विशिष्ट अवस्थाहरूका लागि तयार पारिएका क्लिनिकल प्रोटोकलहरू (ready clinical protocols), र आयुर्वेदिक परम्पराले यस चिकित्सा पद्धतिबाट अविभाज्य ठान्ने आन्तरिक अनुशासन (internal discipline)।

भाग V

सुरक्षा, नैतिकता र अभ्यास

सक्षम प्राविधिकबाट भरपर्दो उपचारकसम्म

हाम्रो परम्पराको मार्गनिर्देशन एकदमै स्पष्ट छः
संयमबिनाको शक्ति (power without restraint) खतरनाक हुन्छ, र नैतिकताबिनाको सीप (skill without ethics) पूर्णतः खोक्रो हुन्छ।

भाग V ले तपाईंलाई यही नैतिक धरातल प्रदान गर्दै पुस्तकमा उल्लेखित बाँकी सम्पूर्ण ज्ञान र प्रविधिहरूलाई क्लिनिकल रूपमा सुरक्षित, व्यावहारिक र समाजका लागि हितकारी (safe and ethical application) बनाउँछ।

16. निषेध र शक्तिशाली बिन्दुहरू (Contraindications & Vulnerable Points)

यो अध्यायले सम्पूर्ण म्यानुअलभरि छरिएका हरेक सुरक्षा-नियम र सावधानीहरूलाई एकै ठाउँमा एकीकृत गर्दछ। यस खण्डलाई कम्तीमा पनि एकपटक भन्दा बढी गम्भीरतापूर्वक पढ्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, एक कुशल उपचारकको मूल्याङ्कन उसले गर्ने सबैभन्दा साहसी कामले मात्र होइन, बल्कि उसले बिरामीलाई कति भरोसायोग्य रूपमा सम्भावित हानिबाट बचाउँछ (the harm they reliably prevent) भन्ने कुराले गरिन्छ।

16.1 स्वर्ण-नियमहरू (*The Golden Rules*)

यी पाँच नियमहरूले तपाईंको सम्पूर्ण मर्म-अभ्यासलाई निर्देशित र सञ्चालन गर्छन्।
यी नियमहरू पूर्णतः अकाट्य छन्:

1. **संवेदनशील क्षेत्रको सुरक्षा:** घाँटी (*neck/cervical region*), श्वासनली (*trachea*) वा पेट (*abdomen*) का मर्म बिन्दुहरूमा कहिल्यै पनि गहिरो र बलियो दबाब नदिनुहोस्। यी बिन्दुहरू शरीरका अति-महत्त्वपूर्ण र संवेदनशील जैविक संरचनाहरू (*vital neurovascular structures*) माथि अवस्थित हुन्छन्।
2. **सटीक औजारको प्रयोग:** मर्म उत्तेजना वा उपचारका लागि केवल आफ्ना बूढी औंला (*thumb*) वा माझी औंला (*middle finger*) को मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। त्यहाँ कहिल्यै पनि कुनै धारिलो वस्तु वा अत्यधिक भौतिक बलको प्रयोग नगर्नुहोस्।
3. **स्थानीय निषेधहरू (*Local Contraindications*):** खुला घाउ, भर्खरै भाँचिएको हड्डी (*acute fracture*), तीव्र सूजन (*acute inflammation*), सक्रिय सङ्क्रमण (*infection*) वा छालाका रोग/घाउहरू भएका स्थानमा मर्म-उपचार बिल्कुलै नगर्नुहोस्।
4. **समयको सीमा:** प्रत्येक मर्म बिन्दुको उपचार अवधि **१ देखि ३ मिनेट** (*1 to 3 minutes per point*) मा मात्र सीमित राख्नुहोस्। धेरै समय वा अत्यधिक दबाब दिँदैमा बढी फाइदा हुने होइन; बरु मर्म बिन्दुको अति-उत्तेजना (*over-stimulation*) ले स्नायु प्रणाली र तन्तुलाई बिगार्न सक्छ।
5. **आन्तरिक सात्त्विकता:** उपचार गर्दा आफ्नो मनलाई सधैं शान्त, स्थिर र सात्त्विक राख्नुहोस्। हाम्रो जैविक ऊर्जा सधैं ध्यान र संकल्पको पछि लाग्छ (*energy follows attention*); त्यसैले स्वयंमा स्थिर र भूमिबद्ध रहेको उपचारक नै यस चिकित्सा पद्धतिको सुरक्षाको मुख्य आधार हो।

16.2 पूर्ण र सापेक्ष निषेध

सावधानी: सुरक्षा पहिले (*CLINICAL SAFETY FIRST*)
यदि बिरामीमा निम्नमध्ये कुनै पनि अवस्था वा लक्षणहरू उपस्थित छन् भने मर्म-चिकित्सा बिल्कुलै नगर्नुहोस्:

- **तीव्र सङ्क्रमण वा ज्वरो:** शरीरमा तीव्र सङ्क्रमण (*acute infection*) वा उच्च ज्वरो (*high fever*) भएको अवस्थामा।
- **भर्खरैको आघात वा चोट:** लक्षित क्षेत्रमा हालै मात्र हड्डी भाँचिएको (*recent fracture*), शल्यक्रिया (*recent surgery*) गरिएको वा आलो चोट (*acute trauma*) लागेको अवस्थामा।
- **स्थानीय छालाको संवेदनशीलता:** मर्म बिन्दुमा खुला घाउ, पोलेको स्थान (*burns*) वा कुनै पनि प्रकारको सक्रिय छाला रोग (*active skin disease*) भएमा।
- **रक्तसंचार सम्बन्धी गम्भीर समस्या:** सक्रिय **गहिरो-शिरा घनास्रता** (*deep-vein thrombosis / DVT*) वा पहिचान भइसकेको रगत जम्ने विकार (*known blood-clotting disorder / bleeding disorders*) भएमा।
- **हृदय रोग:** गम्भीर तथा अनियन्त्रित हृदय-रक्तवाहिनी रोग (*severe uncontrolled cardiovascular disease*) को अवस्थामा।
- **चेतना वा मानसिक अवस्थाको असन्तुलन:** रक्सी, लागूपदार्थ वा लठ्याउने शामक औषधिहरूको प्रभाव (*under the influence of alcohol or sedatives*) भएको अवस्थामा (यो नियम बिरामी र उपचारक दुवैका हकमा समान रूपमा लागू हुन्छ)।

यसबाहेक, निम्न विशिष्ट अवस्थाहरूमा अतिरिक्त सावधानी (*extreme caution*), उपयुक्त विशेष प्रशिक्षण, र सान्दर्भिक भएमा सम्बन्धित चिकित्सकको अनुमति (*medical clearance*) लिएर मात्र उपचार गर्नुहोस्:

- **गर्भावस्था (*Pregnancy*):** पेट (*abdomen*), तल्लो ढाड (*lower back*), त्रिकास्थि (*sacrum*) र गर्भाशयलाई संकुचित गराउन सक्ने केही विशिष्ट अङ्ग-बिन्दुहरूको बलियो उत्तेजनाबाट पूर्ण रूपमा जोगिनुहोस्। विशेष गरी गर्भावस्थामा परम्परागत रूपमा निषेधित गरिएका **क्षिप्र मर्म** (*Kshipra*) र गोलीगाँठोमा रहने **गुल्फ मर्म** (*Gulpha*) मा कडा दबाब कहिल्यै नदिनुहोस्। टाउको, हात र माथिल्लो शरीरमा गरिने कोमल एवं शान्तिदायी कार्य प्रायः सुरक्षित हुन्छ; तथापि, प्रसवपूर्व मर्म-चिकित्सा (*prenatal marma therapy*) को विशिष्ट प्रशिक्षण अनिवार्य रूपमा लिनुहोस्।
- **बालबालिका र वृद्धवृद्धा (*Pediatric & Geriatric Populations*):** यी दुवै उमेर समूहमा उल्लेख्य रूपमा हल्का दबाब (*significantly lighter pressure*) र छोटो उपचार अवधि मात्र प्रयोग गर्नुहोस्; किनकि यिनीहरूको शारीरिक तन्तु र रक्तवाहिनी संरचनाहरू (*fragile tissues and vessels*) बढी नाजुक हुन्छन्।
- **गम्भीर पुराना रोग वा औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरू:** गम्भीर हृदय-रक्तवाहिनी अवस्था (*severe cardiovascular conditions*) भएका, रगत पातलो पार्ने औषधि (*anticoagulants/blood thinners*) सेवन गरिरहेका, वा शारीरिक रूपमा अत्यन्तै दुर्बल व्यक्तिहरूमा केवल हल्का ऊर्जा-स्पर्श (*gentle energy-touch*) मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। घाँटीका सबै मर्म र प्रमुख रक्तवाहिनी बिन्दुहरू (*carotid and vascular points*) बाट पूर्ण रूपमा

जोगिनुहोस्, र सम्भव भए बिरामीको मुख्य उपचार गरिरहेका चिकित्सकसँग आवश्यक समन्वय (*coordination with their primary care physician*) गर्नुहोस्।

- **तीव्र मानसिक सङ्कट (*Acute Psychological Distress*):** मर्म-चिकित्साले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न (*highly soothing*) मद्दत त गर्न सक्छ, तर यो आकस्मिक वा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य-सेवाको प्रतिस्थापन (*substitute for professional mental healthcare*) भने होइन। यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई तुरुन्तै सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ प्रेषित (*appropriate referral*) गर्नुहोस्।

16.3 सबभन्दा शक्तिशाली बिन्दुहरू — एउटा श्रद्धा-सूची

यी क्षेत्रहरूमा सद्यः प्राणहर (अति-जीवन) बिन्दु केन्द्रित हुन्छन् र सधैं हल्का स्पर्श मात्र पाउनुपर्छ:

क्षेत्र	किन नाजुक छ	नियम
कन्चट (शङ्ख)	कन्चट धमनी र मुनि पातलो हाड	सबभन्दा हल्का औंला-स्पर्श; कहिल्यै दबाब होइन
घाँटीनलि र घाँटीको अगाडि	कैरोटिड धमनी, श्वासमार्ग, वेगस स्नायु	कहिल्यै गहिरो वा दिगो दबाब होइन; प्रायः पूरै जोगिने
खप्परको आधार (कृकाटिका)	कशेरुका धमनी, माथिल्लो मेरुदण्ड	कोमल, थामिएको स्पर्श मात्र; घुमाउने/झड्का होइन
शिखर र निधार (अधिपति, स्थापनी)	मस्तिष्क र प्रमुख ग्रन्थिमाथि	प्वाँखजत्तिकै हल्का स्पर्श, स्तर 1
पेट र सौर जालिका	भित्री अङ्ग, महान् रक्तवाहिनी, मध्यपट	कोमल मात्र; कहिल्यै बल होइन; अनिश्चित भए जोगिने

सावधानी · सुरक्षा पहिले
यस सम्पूर्ण नियमावलीबाट एउटै वाक्य सम्झनुपर्ने भए, यही होस्: **शङ्का लागे, झन् हल्का जानुहोस्, झन् छोटो गर्नुहोस्, वा बिन्दु उपचारै नगर्नुहोस्।** कुनै पनि उपचारात्मक लाभ गम्भीर चोट लाग्न लायक हुँदैन। सबभन्दा हल्का प्रभावकारी स्पर्श निपुणताको चिनो हो।

कहिले उपचार होइन, पठाउने

मर्म चिकित्सा स्वास्थ्य-सेवाको परिपूरक हो, कहिल्यै प्रतिस्थापन होइन। निम्नका लागि तुरुन्तै उपचारककहाँ पठाउनुहोस्: कुनै पनि अचानक, गम्भीर वा अव्याख्येय पीडा; स्नायुगत लक्षण (कमजोरी, सुन्निने, अस्पष्ट बोली, दृष्टि परिवर्तन); छाती दुखाइ वा सास फुल्ने; सङ्क्रमणका सङ्केत; वा सुधार नभइरहेको कुनै पनि अवस्था। गम्भीर अनिदान समस्याको वरिपरि उपचार गर्नु नै असल अभिप्राय राख्ने उपचारकहरूले हानि गर्ने सबभन्दा सामान्य तरिका हो।

सामान्य अवस्थाहरूका लागि नमुना प्रोटोकल

...र उपचारकको आत्म-हेरचाह, नैतिकता र उपस्थिति

Sample Protocols for Common Conditions · The Practitioner

पहिले मूल्याङ्कन · अनि कोमल उपचार · गम्भीर जे होस्, पठाउने

१७. नमुना प्रोटोकल Sample Protocols

चरण-द्वार · नक्सा हो, बाटो होइन

मेरा प्रिय,

एउटा कुरा सधैं स्मरणमा राखियोस्—एउटा नक्सा (*map*) कति नै सुन्दर, सटिक र भव्य भए तापनि, त्यो कहिल्यै पनि वास्तविक जमिन आफैं होइन। यो म्यानुअलमा दिइएका यी उपचारात्मक प्रोटोकलहरू पनि त्यस्तै हुन्—यी केवल तपाईंको यात्राका लागि सुरुवाती ढाँचा (*starting frameworks*) मात्र हुन्, अन्तिम गन्तव्य होइनन्।

किनकि, तपाईंका हातमुनि सुत्ने हरेक व्यक्तिको आफ्नै मौलिक जैविक बनोट (*unique constitution / prakriti*) हुन्छ, र त्यो विशिष्ट क्षणमा उसको शरीर र मनको आफ्नै बेग्लै असन्तुलनको अवस्था (*current imbalance / vikriti*) चल्दै गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले, ज्ञानको यो नक्सालाई आफ्नो हातमा अवश्य लिनुहोस्, तर आफ्ना आँखाहरू भने सधैं अगाडिको जीवित बाटोमै राख्नुहोस्। यी विधिहरूलाई कहिल्यै पनि अन्धाधुन्ध लागू (*blindly apply*) नगर्नुहोस्। मानिसको जीवन्त शरीरलाई कुनै मेसिनरी खाकामा नढाल्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्, यहाँ प्रस्तुत गरिएका हरेक प्रोटोकलले भाग IV मा सविस्तार वर्णन गरिएका केवल सुरक्षित र सहजै पहुँचयोग्य बिन्दुहरू (*safe, accessible points*) मात्र प्रयोग गर्छन्। र तपाईंले भेट्ने हरेक जीवित अस्तित्वलाई सधैं एउटै दिव्य त्रि-सूत्र (*the fundamental triad*) मार्फत गहिराइमा पुगेर पढ्नुहोस्, महसुस गर्नुहोस्।

पहिलो मूल्याङ्कन (Assess)	दोस्रो कोमल उपचार (Treat gently)	तेस्रो गम्भीर भए पठाउने (Refer)

तीव्रताको मापदण्ड · स्तर १–४ को अर्थ

स्तर (Level)	दबाब	भाव	कहाँ उपयुक्त
स्तर १	अति हल्का · awareness touch	पर्खने, सुन्ने	निधार, कन्चट, आँखा वरिपरि

स्तर (Level)	दबाब	भाव	कहाँ उपयुक्त
स्तर २	हल्का · light	कोमल थमाइ	खप्परको आधार, जोर्नी वरिपरि
स्तर ३	मध्यम · working	दृढ तर सहज	हत्केला, पैताला, पाखुरा-पिँडुला
स्तर ४	दृढ · firm	गहिरो, धैर्यवान्	केवल मांसल, सहनशील बिन्दु

*नियम सरल छ: **जति संवेदनशील ठाउँ, त्यति हल्का हात।***

१७.१ अनिद्रा र अति-सक्रिय मन Insomnia & Overactive Mind

दोष	अवस्था	लक्ष्य	समय
वात · मन	प्राण माथि छरिएको	तल · भुइँ · सङ्ग्रह	साँझ

कथा · दृष्टान्त

एक थाकेको यात्री साँझपख एउटा शान्त धर्मशालामा आइपुग्यो। दिनभरिको यात्राले उसको भौतिक शरीर पूर्ण रूपमा गलेको थियो, तर उसको मन भने एउटा अशान्त बाँदर (*monkey mind*) झैँ स्मृति र कल्पनाका हाँगाहाँगामा निरन्तर उफ्रिरहेको थियो। भोलिको अनिश्चित चिन्ता, हिजोको अधुरो हिसाब। निद्रा उसका आँखाको ढोकासम्म आउँथ्यो, तर मनको यो कोलाहल देखेर पुनः फर्किन्थ्यो।

त्यो आश्रममा रहेकी एक वृद्ध आमाले केही नभनी, गहिरो मौनताका साथ उसका पैतालाहरू मुसार्न थालिन्। न्यानो तेल प्रयोग गरेर, एकदमै बिस्तारै तलतिर दबाब दिँदै। केही छिनमै त्यो यात्रीले चकित हुँदै भन्यो "अहो! कस्तो अचम्म, मेरो सारा मन टाउकोबाट बिस्तारै खुट्टामा झरेजस्तो महसुस भइरहेछ।" र, निद्रा त्यही शान्तिको बाटो भएर भित्र प्रवेश गऱ्यो।

मेरा प्रिय, यो अस्तित्वको नियम हो। हाम्रो प्राण ऊर्जा (*Prana*) जहाँ जान्छ, चञ्चल मन पनि ठ्याक्कै त्यहीँ गएर बस्छ। र, मस्तिष्कमा जम्मा भएको त्यो अत्यधिक उत्तेजना र ऊर्जालाई तल झारी शरीरलाई गहिरो रूपमा भूमिबद्ध गराउने (*down-regulation and grounding*) सबैभन्दा **मुख्य महा-द्वार** भनेकै हाम्रा पैतालाहरू हुन्।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

यो अवस्था भनेको पूर्णतः वात र मनको तीव्र गडबडी (*Vata–mind disturbance*) हो। जहाँ तपाईंको प्राण ऊर्जा (*Prana*) शरीरको माथिल्लो भागमा, मस्तिष्कमा छरिएको छ र कतै पनि थामिन सकिरहेको छैन। ठीक हावामा अनियन्त्रित भई उडिरहेको एउटा बतासे चङ्गा झैँ।

आयुर्वेदको शाश्वत दर्शनमा निद्रालाई जीवनको एक अपरिहार्य महा-स्तम्भ अर्थात् त्रयोपस्तम्भ (*Trayopastambha : जीवनलाई थाम्ने तीनवटा मुख्य आधार-स्तम्भमध्ये एक*) मानिएको छ। त्यसैले, यहाँ हाम्रो उपचारात्मक लक्ष्य एकदमै सरल र स्पष्ट छ। माथितिर भौंतारिएको त्यो प्राण ऊर्जालाई बिस्तारै तलतिर खिच्ने, शरीरलाई गहिरो रूपमा भूमिबद्ध गराउने र छरिएको चेतनालाई पुनः एकै ठाउँमा सङ्ग्रह गर्ने (*draw down, ground, and gather*)। जब ऊर्जा भुइँमा अडिन्छ, मन स्वतः सुन्यमा पग्लिन्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध(Science & Clinical Correlation)

यहाँ हाम्रो परम लक्ष्य भनेको शरीरलाई **सहानुभूतिक उत्तेजना** (*sympathetic arousal*) अर्थात् 'लड्ने वा भाग्ने' तनावपूर्ण अवस्था (*fight-or-flight state*) बाट पूर्ण रूपमा मुक्त गराई **परासहानुभूतिक विश्राम** (*parasympathetic rest*) अर्थात् 'आराम गर्ने र पचाउने' सहज अवस्था (*rest-and-digest state*) तर्फ एउटा स्पष्ट जैविक परिवर्तन (*shift*) ल्याउनु हो।

तपाईंको यो समग्र जैविक प्रणाली भित्रैदेखि यति गहिरो गरी सुस्ताओस्, यति शान्त होस् कि निद्राका लागि कुनै संघर्ष वा जबरजस्ती गर्नु नपरोस्। बरु त्यो त बिल्कुलै स्वाभाविक रूपमा (*effortlessly*) पग्लिएर आओस्। याद राख्नुहोस्, पैतालाहरूमा दिइने यो न्यानो र लयबद्ध स्पर्श (*warm, rhythmic touch*) नै हाम्रो शरीरको मुख्य **योनि-स्नायु** (*vagal tone / vagus nerve*) लाई जगाउने र स्नायु प्रणालीलाई तत्कालै महा-विश्राममा लैजाने सबैभन्दा भरपर्दो र प्राकृतिक मार्ग हो।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

परीक्षाको अघिल्लो रात ओछ्यानमा पल्टिएर निरन्तर छत हेरिरहने त्यो आतुर विद्यार्थी, वा दिनभरिको डिजिटल स्क्रिनको कृत्रिम उत्तेजना (*screen-induced hyperarousal*) पछि रातभरि छटपटाउने त्यो थाकेको कर्मचारी यी दुवैको अवस्थालाई नियालेर हेर्नुहोस्। यिनीहरूको भौतिक शरीर ओछ्यानमा त छ, तर यिनीहरूको मस्तिष्कको 'इन्जिन' अझै पनि तीव्र गतिमा चालु छ, विचारहरूको कारखाना अझै बन्द भएको छैन।

यसको समाधानका लागि साँझ पर्दै गएपछि कोठामा मधुरो बत्ती (*dim ambient lighting*) बाल्नुहोस्, आफ्ना डिजिटल उपकरण वा फोनलाई आफूभन्दा निकै टाढा राख्नुहोस्, र पैताला एवं हत्केलाहरूमा न्यानो तेलको प्रयोग गरी एकदमै स्थिर स्पर्श (*sustained tactile touch*) दिनुहोस्।

याद राख्नुहोस्, यसरी उपचार गर्दा प्रत्येक थिचाइ वा दबाबलाई बिरामीको श्वास-छाड्ने क्षण (*exhalation phase*) सँग लयबद्ध रूपमा मिलाएर दिनुपर्छ। जब यो सङ्गम मिल्छ, तब सारा जैविक प्रणालीले भित्रैदेखि एउटा गहिरो सङ्केत पाउँछ। "अहो! अब त सुरक्षित रूपमा सुत्ने बेला भयो, अब विश्रामको समय भयो।"

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
तलहृदय · Talahridaya	पैताला (soles) · न्यानो तिलको तेल	३–४	२–३ मि./खुट्टा	भुइँ-अड्याउने · निद्रा
तलहृदय · Talahridaya	हत्केला (palms)	३	१–२ मि./हात	मन शान्त पार्ने
स्थापनी · Sthapani	निधार (third eye)	१	१–२ मि.	मानसिक सक्रियता थाम्ने

यो परम नियमलाई सधैं आफ्नो हृदयमा राख्नुहोस्—उपचारको क्रममा दिइने **हरेक थिचाइ वा दबाब** (*every compression*) लाई बिरामीको बिस्तारै बाहिर निस्कने श्वास-छाड्ने क्षण (*exhalation phase*) सँग एकदमै लयबद्ध रूपमा मिलाउनुहोस्। जब बिरामीले श्वास छोड्छ, तब मात्र बिन्दुमा गहिराइ थप्नुहोस्।

यो साधनालाई साँझको समयमा, एउटा न्यानो, पूर्ण रूपमा शान्त र मधुरो प्रकाश भएको कोठामा (*warm, quiet, and dimly lit room*) सम्पन्न गर्नु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ। र सम्झनुहोस्, आफ्नो उपचारको अधिकांश समय पैतालाका मर्महरूमा (*plantar marma points*) नै व्यतीत गर्नुहोस्। किनकि मस्तिष्कको कोलाहललाई विसर्जन गरी चेतनालाई भुइँमा अड्याउने सबैभन्दा मुख्य महा-द्वार (*the primary gateway for grounding*) यही नै हो।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

एउटा कुरामा सधैं सजग र होसपूर्ण रहनुहोस्—यदि यो अनिद्रा (*insomnia*) अत्यन्तै गम्भीर, दीर्घकालीन (*chronic*), वा व्यक्तिको गहिरो उदासी एवं कम मनोदशा (*low mood / clinical depression*) सँग जोडिएर आएको छ भने, त्यहाँ आफ्नो सीमा चिन्नुहोस्।

यस्तो अवस्थामा शरीरमा गरिने यो मर्म-कार्य (*bodywork*) जारी राख्दै, बिरामीलाई तुरुन्तै उपयुक्त चिकित्सकीय वा मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कन (*medical or psychological evaluation*) का लागि सम्बन्धित विशेषज्ञकहाँ प्रेषित गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, मर्म-चिकित्सा यहाँ केवल एउटा गहिरो र सुखद सहयोगी माध्यम (*supportive modality*) मात्र हो, यो नै सम्पूर्ण वा एक्लो समाधान (*standalone cure*) होइन। चिकित्साको यो यात्रामा सधैं विनम्र र यथार्थपरक बन्नुहोस्।

परम सार (*The Ultimate Essence*)

अनिद्रा (Insomnia) = माथितिर भौंतारिएर छरिएको प्राण ऊर्जा (Upwardly dispersed Prana) ।

यस छरिएको ऊर्जालाई पैतालाका मर्महरूमार्फत बिस्तारै तलतिर खिच्नुहोस् (draw down and ground)। र बिरामीको प्रत्येक श्वास-छाड्ने क्षणसँग मिलाएर यसलाई स्थिरतामा थाम्नुहोस् (anchor it in the exhalation)। बस, यति गरेपछि निद्राका लागि कुनै सङ्घर्ष गर्नु पर्दैन; निद्रा त स्वतः एउटा आशीर्वाद झैँ आफैं ओर्लेर आउँछ।

१७.२ तनाव-टाउको दुखाइ Tension Headache

दोष प्राण-अवरोध	स्थान टाउको · घाँटी	लक्ष्य प्रवाह · अड्काव छोड्ने	हात अति हल्का

कथा · दृष्टान्त

मेरा प्रिय,

एक क्षणका लागि केवल कल्पना गर्नुहोस्। एउटा बगैँचामा पानीको धारा निरन्तर बगिरहेको छ, तर अचानक कसैले त्यसको घाँटीनेरको लचिलो पाइपलाई बलियो गरी च्यापिदियो। अब त्यो पानी प्रवाह हुन पाउँदैन, तर पछाडिको भागमा पानी रोकिँदैन। जसले गर्दा माथिल्लो क्षेत्रमा एउटा ठूलो दबाब थुप्रिँदै जान्छ (*pressure builds up*), र लाग्छ कि त्यो पाइप अब विष्फोट हुनेछ।

हाम्रो शरीरमा हुने तनाव-टाउको दुखाइ (*tension headache*) ठ्याक्कै यही त हो। जब घाँटी र खप्परको तल्लो आधार क्षेत्रमा (*cervical and suboccipital base*) अत्यधिक तनाव जम्मा हुन्छ, तब त्यसले त्यहाँका सूक्ष्म नाडी-मार्ग र रक्तवाहिनीहरूलाई च्यापिदिन्छ (*compresses the pathways*)। अब मस्तिष्कमा दबाबको पहाड खडा हुन्छ र टाउको 'फुट्लाजस्तो' महसुस हुन थाल्छ।

याद राख्नुहोस्, यसको वास्तविक समाधान टाउकोको माथिल्लो भागमा जथाभाभी ठोक्नु वा दबाउनु होइन। बरु तल जहाँ पाइप च्यापिएको छ, त्यो घाँटी र काँधको अवरोधलाई कोमलताका साथ खुकुलो पार्नु हो (*release the constriction*)। जब त्यो घाँटीको अड्काव र संकुचन छुट्छ, तब मस्तिष्कमा थुप्रिएको त्यो सारा दबाब स्वतः तलतिर झर्छ र चेतनाले पुनः शीतलता प्राप्त गर्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

परम्पराको यो दिव्य दृष्टि एकदमै सोझो, सरल र अकाट्य छ। यो टाउको दुखाइ अरू केही होइन। केवल शरीरमा **बिग्रिएको प्राण ऊर्जा** (*disturbed prana*) र टाउको तथा घाँटीका नाडी-मार्गहरूमा असमझदारीवश अड्किएर बसेको एउटा सघन तनाव मात्र हो।

त्यसैले, हाम्रो पारम्परिक चिकित्साको मूल मन्त्र नै यही हो: ऊर्जाको प्राकृतिक प्रवाहलाई पुनः सहज पार्नुहोस् र नाडीका ती अवरोधहरूलाई कोमलताका साथ मुक्त गरिदिनुहोस् (*ease the flow, release the block*)। याद राख्नुहोस्, यो मार्गमा कुनै युद्ध छैन, कुनै जबरजस्ती छैन; यहाँ त केवल एउटा प्रेमपूर्ण खुलाइ र समर्पण मात्र छ। जब मार्ग खुल्छ, ऊर्जा स्वतः बग्न थाल्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Science & Clinical Correlation)

मेरा प्रिय, अब यसलाई आधुनिक विज्ञानको आँखाबाट नियालेर हेर्नुहोस्। यो पीडा अरू केही होइन। केवल तपाईंको खप्परको तल्लो आधारमा रहेका **अधो-पश्चकपाल मांसपेशीहरू** (*sub-occipital muscles*) र टाउकोको दुवै प्रान्तमा रहने **कन्चट मांसपेशीहरू** (*temporal muscles*) मा आएको अत्यधिक संकुचन। अनि तनाव-सम्बन्धी स्वायत्त उत्तेजना (*stress-induced autonomic arousal*) को एक जैविक परिणाम मात्र हो।

जब यी कसिएका र थाकेका मांसपेशीहरूलाई मर्मको स्पर्शद्वारा कोमलताका साथ मुक्त गरिन्छ (*release the myofascial tension*), र समग्र स्नायु प्रणालीलाई गहिरो गरी शान्त पारिन्छ, तब त्यो टाउकोको भयावह पीडा स्वतः पग्लिएर हराउँछ। प्रायः कुनै पनि बाहिरी रसायनिक ओषधि वा ट्याब्लेटबिनै (*often without medication*)। शरीर आफैंमा एक महा-औषधालय हो, बस त्यसको ढोका खोल्न जान्नुपर्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

आजको आधुनिक जीवनलाई एकपल्ट नियालेर हेर्नुहोस्। घण्टौंसम्म कम्प्युटर र स्क्रिनको अगाडि आफ्नो घाँटीलाई असमझदारीवश अगाडि झुकाएर बस्ने (*forward head posture*) ती व्यक्तिको अवस्था कस्तो हुन्छ? रात पर्दै जाँदा उसको खप्परको आधारमा रहेका मांसपेशीहरू ढुङ्गा झैँ कडा र जड (*chronically tight suboccipital muscles*) भइसकेका हुन्छन्। बेलुकापख टाउको फलाम जस्तै गह्रौँ हुन्छ। र आँखा वरिपरिका तन्तुहरू निकै जोडले खिचिएका महसुस हुन्छन्।

यस्तो छटपटीको क्षणमा, जब घाँटीको ठीक पछाडि अवस्थित **कृकाटिका मर्म** (*Krikatika*) मा अत्यन्तै कोमल र स्थिर दबाब (*sustained gentle pressure*) थामिन्छ, तब यसले शरीरमा एउटा बन्द 'भ्यान्टिलेटरको ढोका' अचानक खोलेझैँ काम गर्छ। त्यो जड भएको घाँटी बिस्तारै नरम र लचिलो हुन थाल्छ, र मस्तिष्कमा गुम्सिएर रहेको त्यो सारा भयावह दबाब स्वतः तलतिर झर्छ। चेतना पुनः एकपल्ट खुला आकाश झैँ हलुका र प्रशन्न बन्न पुग्छ।

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
स्थापनी · Sthapani	निधार (forehead)	१	१–२ मि.	निधार शान्त पार्ने
शङ्ख · Shankha	कन्चट (temples)	अति हल्का स्पर्श	~१ मि.	कन्चट/माइग्रेन पीडा
कृकाटिका · Krikatika	खप्परको आधार (base of skull)	२ (थामिएको)	१–२ मि.	अधो-पश्चकपाल तनाव छोड्ने

सावधानी · सुरक्षा पहिले

मेरा प्रिय, यो चेतावनीलाई आफ्नो चेतनाको गहिराइमा सदाका लागि अंकित गर्नुहोस्। हाम्रो **कन्चट क्षेत्र अर्थात् शङ्ख मर्म** (*temporal region / Shankha Marma*) मा झुक्किएर पनि कहिल्यै कुनै कडा वा भौतिक दबाब नदिनुहोस्। त्यहाँ त केवल एउटा फूलको पत्रलाई झैँ अत्यन्तै हल्का, कोमल र सूक्ष्म स्पर्श मात्र (*the lightest energetic feather-touch*) पर्याप्त छ।

र अर्को कुरा, यदि कसैलाई अचानक जीवनमै पहिलोपल्ट "आजसम्मकै सबैभन्दा भयावह र खराब" टाउको दुखाइ (*sudden "worst headache of life" / Thunderclap headache*) भएको छ, वा टाउको दुखाइसँगै शरीरमा अचानक कमजोरी महसुस हुने, बोली लटपटिने, र आँखाको दृष्टि धमिलो हुने जस्ता गम्भीर स्नायुगत लक्षणहरू (*acute neurological signs / stroke warnings*) देखिएका छन् भने त्यहाँ एक क्षण पनि ढिलो नगर्नुहोस्। त्यस्तो अवस्थामा कुनै उपचारमा नअल्झिई, बिरामीलाई तुरुन्तै आपत्कालीन चिकित्सा सेवाका लागि प्रेषित (*immediate emergency medical referral*) गर्नुहोस्। एक सजग उपचारकले कहाँ स्पर्श गर्ने मात्र होइन, कहाँबाट हात झिक्ने भन्ने कुरा पनि उत्तिकै होसपूर्वक जान्दछ।

परम सार (The Ultimate Essence)

तनाव-टाउको दुखाइ (Tension Headache) = घाँटी र खप्परको आधारमा च्यापिएको पाइप (A constricted pathway at the cranial base) ।

याद राख्नुहोस्, यसको समाधान माथि टाउकोमा जथाभाबी ठोक्नु वा कडा दबाब दिनु होइन; केवल खप्परको तल्लो आधार क्षेत्रलाई कोमलताका साथ खुकुलो पार्नुहोस् (release the sub-occipital base), र कन्चट अर्थात् शङ्ख मर्मलाई भने केवल एउटा मन्द स्पर्श मात्र दिनुहोस् (only feather-touch the temples)। अवरोध हट्नासाथ चेतना स्वतः शान्त र हलुका हुन्छ।

१७.३ चिन्ता र तनाव Anxiety & Stress

दोष	अवस्था	लक्ष्य	भाव
छरिएको वात · क्षीण ओजस	जरा उखेलिएको	सङ्ग्रह · भुइँ · भण्डार	अहतार · मौन

कथा · दृष्टान्त

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि केवल आँधीमा परेको एउटा रूखलाई नियालेर हेर्नुहोस्। जसको जराहरू हल्लिएका छन्, र हाँगाबिँगाहरू चारैतिर असहाय भई भताभुङ्ग झुल्दै छन्। एउटा चिन्ताग्रस्त र आतुर मन (*an anxious mind*) ठ्याक्कै यस्तै त हुन्छ। जरा उखेलिएको वात दोषको प्रचण्ड रूप (*uprooted and unstable Vata*)।

र याद राख्नुहोस्, यदि यो आँधी धेरै समयसम्म लम्बियो भने, त्यो जीवनरुपी दियोमा रहेको प्राणको तेल अर्थात् हाम्रो आन्तरिक ओज (*Ojas — the lamp's essential vitality*) पनि बिस्तारै सुक्दै र सकिँदै जान्छ।

फलतः मानिस भित्रैदेखि गहिरो रूपमा थाक्छ, र उसको समग्र अस्तित्व सुक्खा एवं जड (*chronically exhausted and depleted*) हुन पुग्छ।

त्यसैले, यहाँ एक उपचारकका रूपमा तपाईंको काम मुख्यतः दुईवटा कुरा मात्र हो। पहिलो—त्यो उखेलिएको जरालाई पुनः भुइँमा गहिरो गरी टेकाउनु (*ground the unstable energy*), । र दोस्रो—सुक्दै गएको त्यो आन्तरिक तेल-भण्डारलाई स्नेहले पुनः भर्नु (*replenish the depleted Ojas*)। जब अस्तित्वमा यो भुइँ र भण्डार (*grounding and replenishment*) दुवै फर्किएर आउँछन्, तब बाहिरको त्यो चिन्ताको आँधी स्वतः मत्थर भएर जान्छ, र त्यहाँ एउटा परम मौनता छाउँछ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

मेरा प्रिय, परम्पराको यो सनातन दृष्टि कति गहिरो र स्पष्ट छ! यो चिन्ता र आकुलता अरू केही होइन—केवल आफ्नो आन्तरिक ओजको क्षय भई, भुइँबाट जरा उखेलिएर आकाशमा दिशाहीन भई छरिएको एक अशान्त वात दोष (*scattered, uprooted Vata with depleted Ojas*) मात्र हो।

याद राख्नुहोस्, **ओज** (*Ojas*) भनेको तपाईंको यो जीवन्त अस्तित्वको सार-बल, आन्तरिक प्रतिरोध क्षमता र मानसिक एवं शारीरिक स्थिरताको परम भण्डार हो (*the vital essence of life, immunity, and stability*)।

त्यसैले, यहाँ हाम्रो उपचारात्मक लक्ष्य एकदमै स्पष्ट छ: आकाशमा भौंतारिएको त्यो छरिएको चेतनालाई पुनः एकै ठाउँमा सङ्ग्रह गर्नु। शरीरलाई गहिरो रूपमा भुइँमा अड्याउनु, र क्षय भइसकेको त्यो आन्तरिक ओजको भण्डारलाई फेरि स्नेहमय रूपमा पुनर्निर्माण गर्नु (*gather, ground, and rebuild reserves*)। जब यो भण्डार भरिन्छ, वात स्वतः आफ्नो घरमा फर्कन्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Science & Clinical Correlation)

मेरा प्रिय, अब यस अवस्थालाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको कसीमा राखेर हेर्नुहोस्। यो चिन्ताको घडीमा तपाईंको शरीरमा **दीर्घकालीन सहानुभूतिक प्रभुत्व** (*chronic sympathetic dominance*) सक्रिय भइरहेको हुन्छ। यसको अर्थ, तपाईंको जैविक प्रणाली कुनै वास्तविक खतरा नहुँदा पनि भित्रभित्रै सधैँ एउटा युद्धकालीन 'सतर्कता' मोड (*perpetual "high-alert" or fight-or-flight mode*) मा बाँचिरहेको हुन्छ।

यहाँ हाम्रो मर्म-प्रोटोकलले तपाईंको स्वायत्त स्नायु प्रणालीको सन्तुलनलाई (*autonomic balance*) त्यो कृत्रिम युद्धबाट बिस्तारै परम शान्तितर्फ सार्ने काम गर्छ। जसले गर्दा शरीरको आफ्नो स्वाभाविक **पुनःस्थापनात्मक शरीरक्रिया** (*restorative physiology*) अर्थात् आन्तरिक पाचन, कोषहरूको मर्मत र महा-विश्राम (*digestion, cellular repair, and deep rest*) को प्रक्रिया सहजै पुनर्जीवित हुन पुग्छ। जब यो मर्म-साधना नियमित अभ्यासमा परिणत हुन्छ, तब मस्तिष्कमा निरन्तर बजिरहेको त्यो 'सतर्क घडी' (*hyper-vigilant neural clock*) बिस्तारै मत्थर भएर पुनः आफ्नो प्राकृतिक सन्तुलनमा फर्कन्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

मेरा प्रिय, व्यापारमा भएको ठूलो घाटाको चिन्ताले गर्दा आफ्नो श्वासलाई छातीको माथिल्लो भागमै बन्धक बनाएर राखेको त्यो आकुल पसलेलाई एकपल्ट नियालेर हेर्नुहोस्। उसको श्वास एकदमै छिटो-छिटो र उथलो (*rapid, shallow clavicular breathing*) चलिरहेको छ। र भयका कारण उसका हातखुट्टाहरू चिसो भइसकेका छन्। यस्तो सङ्कटको घडीमा, जब उसको हत्केला र पैतालाका मर्म-बिन्दुहरूमा एउटा स्थिर, प्रेमपूर्ण र आश्वस्त स्पर्श (*sustained, reassuring tactile touch*) दिइन्छ, तब त्यो स्पर्शले उसको भौंतारिएको चेतनालाई तत्कालै आफ्नो अस्तित्वको "भुइँमा फर्काइदिन्छ" (*instantly grounds the individual*)।

माथि अड्किएको त्यो श्वास बिस्तारै नाभि र पेटको गहिराइसम्म झर्न थाल्छ (*deep diaphragmatic breathing*)। र अचम्म हेर्नुहोस्! केही मिनेटमै उसको खुम्चिएको अनुहार स्वतः खुल्छ र उज्यालो हुन्छ। किनकि उसको समग्र जैविक प्रणालीले भित्रैदेखि एउटा गहिरो सुरक्षाको शाश्वत सन्देश (*somatic signal of absolute safety*) पाइसकेको हुन्छ।

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
तलहृदय · Talahridaya	हत्केला (palms)	३	२ मि./हात	खोल्ने · आश्वस्त पार्ने
तलहृदय · Talahridaya	पैताला (soles) · न्यानो तेल	३–४	२–३ मि./खुट्टा	भुइँमा अड्याउने
स्थापनी · Sthapani	निधार (third eye)	१	२ मि.	मन शान्त पार्ने

मेरा प्रिय, यो परम उपचारलाई कुनै हतार वा यान्त्रिक दौडधुपमा होइन, बरु एकदमै लामो, पूर्ण रूपमा अहतारहित, परम मौन र बिस्तारै बहने श्वासको लयसँग (*long, unhurried, silent, and slow diaphragmatic breathing*) मिलाएर सम्पन्न गर्नुहोस्। यहाँ तपाईंको गति जति मन्द हुन्छ, ऊर्जाको गहिराइ त्यति नै सघन हुन्छ।

र, जब स्पर्शको कार्य सकिन्छ, तब बिरामीलाई तुरुन्तै ओछ्यानबाट उठाउने भूल नगर्नुहोस्। बरु केही मिनेटको पूर्ण मौन विश्राम (*several minutes of silent, integration rest*) गराएर मात्र यो पवित्र सत्रको अन्त्य गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, यो स्पर्शपछिको मौन विश्राम नै तपाईंको आधा उपचार हो (*this assimilation window is half the cure*)। यही मौनतामा नै शरीरले मर्मको सन्देशलाई आत्मसात् गर्छ।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

मेरा प्रिय, यो सत्यलाई सधैं आफ्नो होसको दियोमा बालिराख्नुहोस्, हाम्रो यो मर्म-कार्य आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य-सेवाको एउटा अत्यन्तै सुन्दर र गम्बहिर परिपूरक मात्र हो, यो कहिल्यै पनि आधुनिक चिकित्सा वा मनोचिकित्साको प्रतिस्थापन होइन (*a complement, not a replacement*)।

यदि तपाईंको अगाडि रहेका व्यक्तिमा तीव्र आतंक-आक्रमण (*acute panic attacks*), आत्म-हानिको गम्भीर सोच (*suicidal ideation / self-harm intent*), वा कुनै पनि प्रकारको तीव्र मानसिक सङ्कटका चरम सङ्केतहरू (*signs of acute psychiatric crisis*) देखिन्छन् भने, त्यहाँ एक क्षण पनि अलमलिनु हुन्न। त्यस्तो संवेदनशील अवस्थामा तुरुन्तै उपयुक्त आपत्कालीन सहायताको खोजी गर्नुहोस् र उसलाई सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरकहाँ प्रेषित (*immediate referral to a qualified professional*) गर्नुहोस्। करुणाको अर्थ आफ्नो सीमा र जिम्मेवारीको पूर्ण बोध हुनु पनि हो।

परम सार (The Ultimate Essence)

चिन्ता (Anxiety) = जरा उखेलिएर आँधीमा परेको रूख (An uprooted tree in a psychic storm)।

यस छरिएको अवस्थालाई सन्तुलनमा ल्याउन सबैभन्दा पहिले ऊर्जालाई भुइँमा टेकाउनुहोस् (ground the unstable energy)। स्नेह र ओजको आन्तरिक भण्डारलाई पुनः भर्नुहोस् (replenish the vital reserves / Ojas), र सत्रको अन्त्यमा शरीरलाई केही मिनेट पूर्ण मौनमा राखिदिनुहोस् (chorus it in absolute silent integration)। बस, यो भुइँ, भण्डार र मौनताको सङ्गम भएपछि बाहिरको त्यो चिन्ताको आँधी स्वतः मत्थर भएर जान्छ।

१७.४ पाचन सुस्ती Sluggish Digestion

दोष	अवस्था	लक्ष्य	समय
मन्द अग्नि · कमजोर समान	चुलो निभ्न लागेको	अग्नि सल्काउने	खानाअघि

कथा · दृष्टान्त

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि हाम्रो पुराना भान्साको त्यो माटोको चुलोलाई सम्झनुहोस्। जहाँ दाउरा त छ, तर आगो राम्ररी बलेको छैन। त्यहाँ केवल एउटा निसासिँदो भुत्भुत् धुवाँ मात्र छ (*smoldering, inefficient combustion*), र माथि राखिएको भाँडाको भात कत्ति पनि पाक्न सकिरहेको छैन।

अब विचार गर्नुहोस्, यहाँ एक समझदार व्यक्तिले के गर्छ? उसले त्यहाँ कुनै आँधीबेहरी जस्तो गरी जोडले फुक्ने धृष्टता गर्दैन। किनकि त्यस्तो उग्र हावाको झोक्काले त बलिरहेको त्यो सानो झिल्कोलाई पनि झन् निभाइदिन्छ। बरु, उसले एउटा ढुङ्ग्रो लिएर एकदमै बिस्तारै, एउटा निश्चित र आश्वस्त लयमा फुक्छ। अनि हेर्दाहेर्दै त्यो भित्र दुकुदुकु गरिरहेको मधुरो आगो फेरि एउटा सुन्दर ज्वाला बनेर झुल्किन्छ।

हाम्रो शरीरको **पाचन-अग्नि** (*Jatharagni / metabolic fire*) ठ्याक्कै यस्तै त हो! जब यो अग्नि मन्द वा कमजोर भएको हुन्छ (*sluggish, diminished digestion*), तब यसलाई जगाउन कुनै बलियो वा आक्रामक थिचाइको आवश्यकता पर्दैन। बरु यो त केवल अत्यन्तै कोमल, लयबद्ध र दिशायुक्त सूक्ष्म उत्तेजना (*gentle, directional, and rhythmic stimulation*) ले स्वतः सल्किन्छ र प्रज्वलित हुन पुग्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

मेरा प्रिय, परम्पराको यो सनातन र ऋषि-दृष्टि कति अकाट्य छ! यो पाचनको गडबडी अरू केही होइन केवल तपाईंको नाभि क्षेत्रमा रहने **कमजोर समान वायु** (*weakened Samana Vayu*) र निभ्न लागेको त्यो मन्द **पाचन-अग्नि** (*diminished Jatharagni*) को एउटा नमीठो असन्तुलन मात्र हो।

हाम्रो आयुर्वेदको चरक-संहितामा एउटा परम घोषणा छ। संसारका प्रायः समस्त शारीरिक रोगहरूको मूल जरा नै यही बिग्रिएको वा मन्द भएको अग्नि (*kayagni / compromised metabolic fire*) मा लुकेको हुन्छ। त्यसैले, यहाँ हाम्रो उपचारात्मक लक्ष्य कुनै युद्ध जित्नु होइन। हाम्रो लक्ष्य त केवल नाभि र पेटका मर्महरूलाई ब्युँझाएर त्यो भित्री अग्निलाई प्रेमपूर्वक सल्काउनु, र शरीरको आफ्नो स्वाभाविक भोजन-पचाउने र आत्मसात् गर्ने क्षमतालाई सघाउनु हो (*kindle and support metabolic assimilation*)। जब अग्नि ब्युँझिन्छ, तब रोग स्वतः विसर्जन हुन्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (*Science & Clinical Correlation*)

मेरा प्रिय, अब यसलाई आधुनिक शरीरक्रिया विज्ञानको कसीमा राखेर हेर्नुहोस्। यो मर्म-प्रक्रियाले तपाईंको आन्द्रा र भित्री अङ्गहरूसँग सीधा प्रतिवर्ती सम्बन्ध (*reflex relationship / gut-reflex points*) भएका विशेष बिन्दुहरूलाई सक्रिय बनाएर काम गर्छ, जसले तनाव-सम्बन्धी पाचन-प्रणालीको अचानक हुने बन्द वा अवरोधलाई (*stress-related digestive shutdown*) तत्कालै कम गरिदिन्छ।

याद राख्नुहोस्, जब तपाईं कुनै पनि मानसिक वा शारीरिक तनावमा हुनुहुन्छ, तब तपाईंको शरीरले संकटकाल घोषणा गर्दै पाचनका सम्पूर्ण कामहरूलाई रोकिदिन्छ । किनकि हाम्रो यो जैविक प्रणालीले केवल परम शान्ति र विश्रामको अवस्थामा मात्र (*only in 'rest and digest' or parasympathetic mode*) भोजन पचाउन र रस बनाउन सक्छ। त्यसैले, जब मर्म-स्पर्शले स्नायु प्रणालीलाई गहिरो गरी शान्त पार्छ, तब आन्द्राका मांशपेसी र ग्रन्थिहरू फेरि जागृत हुन्छन् र पाचन क्रियाले आफ्नो प्राकृतिक लय पुनः प्राप्त गर्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

मेरा प्रिय, आजका ती व्यक्तिहरूलाई एकपल्ट नियालेर हेर्नुहोस् जसलाई खाएपछि सधैं पेट ढुस्स हुने, फलाम जस्तै गह्रौं महसुस हुने, र शरीरमा एउटा सघन आलस्य छाउने समस्याले सताइरहन्छ। यसको पछाडि कुनै ठूलो रोग होइन, बरु सधैं हतारमा र मानसिक तनावकै बीचमा भोजन हतार-हतार निल्ने एउटा गलत बानी (*habit of rushed, stress-induced eating*) मात्र लुकेको हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा, खाना खानु भन्दा ठीक अगाडि उसको पाखुरामा अवस्थित **इन्द्रबस्ति मर्म** (*Indrabasti Marma*) मा अत्यन्तै कोमल रूपमा घडीको सुई घुम्ने दिशातिर (*gentle, clockwise compression*) दबाब दिनुहोस्। यो मन्द स्पर्शले उसको समग्र जैविक प्रणालीलाई तत्कालै त्यो युद्ध मोडबाट 'आराम र पचाउने' स्वाभाविक अवस्थामा (*shifts the body into a restorative 'rest-and-digest' parasympathetic state*) सारिदिन्छ। यसका कारण उसको वास्तविक भोक खुल्छ, र खाइसकेपछि पनि खाना ढुङ्गा जस्तो होइन, बरु अत्यन्तै हलुका र उर्जादायी महसुस हुन थाल्छ।

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
इन्द्रबस्ति · Indrabasti	पाखुरा (forearm)	३	१–२ मि./पट्टि	आत्मसात् सघाउने
इन्द्रबस्ति · Indrabasti	पिँडुला (calf)	३	१–२ मि./पट्टि	प्रभाव बलियो · रक्तसञ्चार

मेरा प्रिय, यो कुरालाई आफ्नो अभ्यासको मूल मन्त्र बनाउनुहोस् । त्यो मन्द भएको पाचन-अग्निलाई पुनः प्रेमपूर्वक प्रज्वलित गर्नका लागि सधैं अत्यन्तै कोमल र घडीको सुई घुम्ने दिशातिरको स्पर्श (*gentle, clockwise, tonifying / Balvardhak stimulation*) प्रयोग गर्नुहोस्। किनकि यो दिशाले ऊर्जालाई सङ्ग्रह र सबल बनाउँछ। र सकेसम्म, यो अद्भुत मर्म-उपचारलाई व्यक्तिले भोजन गर्नु भन्दा ठीक अगाडि (*pre-meal treatment*) सम्पन्न गर्नुहोस्। खाना खानुअघि ब्युँझिएको अग्निले नै भोजनलाई अमृत बनाउन सक्छ।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

मेरा प्रिय, यो महा-चेतावनीलाई आफ्नो चेतनाको केन्द्रमा सधैं सजग राख्नुहोस्। पाचन प्रणालीको उपचार गर्दा पेटको कोमल क्षेत्रमा झुक्किएर पनि कहिल्यै कुनै कडा वा बलियो दबाब दिने गल्ती नगर्नुहोस् (*avoid any deep or forceful abdominal pressure*)। त्यहाँ त केवल एउटा शिशुलाई छामेझैं अत्यन्तै कोमल र आश्वस्त स्पर्श मात्र आवश्यक छ।

र अर्को कुरा, यदि कसैलाई लामो समयदेखि जटिल दीर्घकालीन पाचन लक्षणहरू छन्, कुनै स्पष्ट कारणबिना नै शरीरको तौल लगातार घटिरहेको छ (*unexplained weight loss*), दिसा वा बान्तामा रगतका सङ्केतहरू देखिएका छन्, अथवा पेटमा निरन्तर र असह्य पीडा भइरहन्छ भने—त्यहाँ आफ्नो तर्फबाट कुनै पनि घरेलू उपचारमा नअल्झिनुहोस्। त्यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई तुरुन्तै आधुनिक

ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिकल वा विस्तृत चिकित्सकीय मूल्याङ्कनका लागि विशेषज्ञकहाँ प्रेषित (*immediate referral for medical / gastroenterological evaluation*) गर्नुहोस्। एक सच्चा उपचारकले आफ्नो सीमाको मर्यादा बुझ्छ र करुणाको अर्थ कहाँ रोकिने भन्ने होस हुनु पनि हो।

परम सार (The Ultimate Essence)

पाचन सुस्ती (Sluggish Digestion) = भुत्भुत् धुवाँ मात्र दिँदै निभ्न लागेको माटोको चुलो (A smoldering, inefficient metabolic fire)।

याद राख्नुहोस्, यस अवस्थामा बलियो दबाब वा आँधीबेहरी जस्तो उग्र थिचाइले होइन, बरु केवल अत्यन्तै कोमल, लयबद्ध र दिशायुक्त सुक्ष्म फुकाइले मात्र त्यो भित्री आन्तरिक अग्नि फेरि प्रज्वलित हुन सक्छ (only a gentle, directional, and clockwise stimulation kindles the fire)। जब पाचन-अग्नि ब्युँझिन्छ, तब अस्तित्वमा पुनः ऊर्जा र अमृत रसको सञ्चार हुन थाल्छ।

१७.५ जोर्नी अररोपन र हल्को अस्थिसन्धिशोथ Joint Stiffness & Mild OA

दोष	अवस्था	लक्ष्य	तेल
वात · जोर्नी सुख्खा	चिप्लो घटेको हिन्ज	न्यानो · चिल्लो · खुला	न्यानो तिल

कथा · दृष्टान्त

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि एउटा सुकेको बाँसलाई नियालेर हेर्नुहोस्। यदि त्यसलाई कसैले जबरजस्ती निहुऱ्याउन खोज्यो भने त्यो तत्कालै 'कट्' गरेर बीचमै भाँचिन्छ। तर, यदि उही बाँसलाई थोरै आगोको रापमा तताएर, स्नेहमय तेल लगाएर बिस्तारै मोड्यो भने त्यो बाँस विना कुनै प्रतिरोध निकै नरम भई निहुरिन्छ।

हाम्रो बुढ्यौलीको त्यो सुकेको र जड भएको जोर्नी (*chronically dry, degenerative joint*) पनि ठ्याक्कै त्यस्तै त हो! त्यहाँ कुनै पनि प्रकारको जबरजस्ती वा द्रुत चालले (*forceful, abrupt mobilization*) केवल असह्य पीडा र भित्री चोट मात्र दिन्छ। तर, जब तपाईं त्यसलाई मर्मको न्यानो स्पर्श, अमूल्य तेलको स्नेहन, र परम धैर्यको त्रिवेणी दिनुहुन्छ (*warmth, lubrication, and deep patience*), तब त्यही जड भइसकेको जोर्नी फेरि आश्चर्यजनक रूपमा लचिलो र जीवन्त बन्न पुग्छ। याद राख्नुहोस्, यहाँ कुनै यान्त्रिक बल वा अहंकारले होइन, यहाँ त केवल प्रेम, करुणा र समयले मात्र काम गर्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

मेरा प्रिय, परम्पराको यो सनातन दृष्टि कति वैज्ञानिक छ! यो जोर्नीहरूको जडता र पीडा अरू केही होइन। केवल तपाईंको अस्थि-सन्धिहरूमा घटेको प्राकृतिक अखण्डता र त्यहाँ भित्र प्रकुपित भएको सुक्खापन अर्थात् वात दोष (*compromised joint integrity and localized dryness / Vata*) मात्र हो।

जब शरीरमा वातको त्यो संहारक रुक्ष-गुण (*the dry, rough attribute of Vata*) अत्यधिक रूपमा बढ्न थाल्छ, तब जोर्नीहरूलाई बचाउने कोमल स्नेहन स्वतः घट्छ। र हिँडडुल गर्दा ती हड्डीहरू आपसमा

टकटकाउँदै कट्कट् बज्न थाल्छन्। त्यसैले, यहाँ हाम्रो उपचारात्मक लक्ष्य एकदमै सरल र स्पष्ट छ। जड भइसकेको त्यो क्षेत्रलाई मर्मको तापले न्यानो पार्नु। स्नेहमय तेलद्वारा भित्रैदेखि चिल्लो र स्निग्ध बनाउनु। र संकुचित भएको त्यो सन्धिलाई पुनः खुलाएर प्राणको प्रवाह बगाउनु (*warm, lubricate, and open the joint*)। जहाँ स्नेह हुन्छ, त्यहाँ वात टिक्न सक्दैन।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Science & Clinical Correlation)

मेरा प्रिय, अब यस अद्भुत प्रक्रियालाई आधुनिक शरीरक्रिया विज्ञानको कसीमा राखेर हेर्नुहोस्। यो मर्म-उपचारले जड भइसकेको जोर्नीको गुमेको **चालको परिधि** (*range of motion*) लाई पुनः सुधार्छ र जोर्नी-सीमा वरिपरि गुम्सिएर रहेको त्यो दर्दनाक बेचैनीलाई (*localized peri-articular discomfort*) पूर्ण रूपमा हटाउँछ।

याद राख्नुहोस्, यहाँ दिइने न्यानोपनले त्यस क्षेत्रमा सूक्ष्म रक्तसञ्चार र वरपरका तन्तुहरूको लचकता (*circulation and tissue elasticity*) लाई ह्वात्तै बढाइदिन्छ। अनि त्यसपछि दिइने एकदमै बिस्तारै र कोमल चालले (*gentle, passive mobilization*) जोर्नीको प्राकृतिक लुब्रिकेन्ट अर्थात् **श्लेष्म तरल** (*synovial fluid*) लाई सम्पूर्ण जोर्नीभित्र समान रूपमा फैलाउँछ। जब यी दुवै प्रक्रियाहरू आपसमा जोडिन्छन्, तब जोर्नीले आफ्नो जैविक उमेर बिर्सिएर पुनः एकपल्ट नव-जीवन र गतिशीलता प्राप्त गर्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

मेरा प्रिय, बिहान ओछ्यानबाट उठ्ने बित्तिकै घुँडाहरू कट्कटिएर ओर्लन नसक्ने, र भऱ्याङको प्रत्येक खुड्किलो चढ्दा तीखो पीडाले अनुहार खुम्च्याउने ती वृद्ध हजुरआमालाई एकपल्ट करुणाका साथ नियाल्नुहोस्। यो अरू केही होइन केवल उनको त्यो घुँडाको जोर्नी भित्रैदेखि सुकेर जड भएको एक मौन सङ्केत (*a clear sign of localized degenerative joint dryness / Sandhi Vata*) मात्र हो।

यस्तो अवस्थामा, जब तपाईं न्यानो तिलको तेल लिएर उनको घुँडा वरिपरिका मर्म-बिन्दुहरूमा अत्यन्तै कोमल, स्नेहमय र वृत्ताकार स्पर्श (*gentle, warm sesame oil clockwise circular strokes*) दिनुहुन्छ, र त्यसपछि त्यो घुँडालाई विना कुनै जोड वा जबरजस्ती, बिस्तारै तह-तह गरी निष्क्रिय रूपमा चलाइदिनुहुन्छ (*gentle, passive range-of-motion movement*), तब त्यो जोर्नीभित्र फेरि प्राणको सञ्चार हुन थाल्छ। हेर्दाहेर्दै त्यो हड्डीहरूको कट्कटाहट स्वतः घटेर जान्छ, र ओछ्यानबाट भुइँमा टेक्ने उनको त्यो पहिलो पाइला अचम्मसँग हलुका र आश्वस्त बन्न पुग्छ।

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
जानु · Janu	घुँडा (knee) · न्यानो तेल	२–३	१–२ मि.	वरिपरि वृत्ताकार · निष्क्रिय चालसहित
गुल्फ · Gulpha	गोलीगाँठो (ankle)	२–३	सान्दर्भिक	प्रभावित जोर्नी उस्तै
मणिबन्ध · Manibandha	नाडी (wrist)	२–३	सान्दर्भिक	प्रभावित जोर्नी उस्तै
कूर्पर · Kurpara	कुहिनो (elbow)	२–३	सान्दर्भिक	प्रभावित जोर्नी उस्तै

> मेरा प्रिय, यो महा-नियमलाई सधैं आफ्नो उपचारात्मक चेतनामा ब्युँझाइराख्नुहोस्। जड भइसकेको जोर्नीको चिकित्सा गर्दा सधैं न्यानो तिलको तेलको प्रचुर स्नेहन र आन्तरिक धैर्यको महा-सागर लिएर मात्र प्रवेश गर्नुहोस् (*always apply warm sesame oil with deep, unhurried patience*)।
>
> याद राख्नुहोस्, त्यो अररो र संकुचित भइसकेको जोर्नीलाई (*a stiff, rigid joint*) कहिल्यै पनि कुनै यान्त्रिक बल वा जबरजस्ती गरेर निहुर्‍याउने वा चलाउने भूल नगर्नुहोस् (*never employ forceful or aggressive mobilization*)। त्यो जडतालाई बलले होइन, केवल मर्मको तातो राप र स्नेहमय करुणाले मात्र पगाल्न सकिन्छ। जहाँ अहंकारले बल प्रयोग गर्छ, त्यहाँ तन्तुहरू भाँचिन्छन्। जहाँ प्रेमले पर्खिन्छ, त्यहाँ प्रकृति आफैं पग्लिन्छ।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

> मेरा प्रिय, यो क्लिनिकल सुरक्षाको परम कडीलाई आफ्नो होसको केन्द्रमा सधैं सजग राख्नुहोस्। तीव्र पीडा भइरहेको जोर्नीको ठीक भित्री केन्द्र वा हड्डीको मिलनबिन्दुमा कहिल्यै पनि कुनै कडा वा सीधा दबाब नदिनुहोस् (*never apply deep or forceful pressure directly into the joint space*) । बरु, जहिले पनि त्यो जोर्नीको वरिपरि रहेका कोमल मर्म-बिन्दु र तन्तुहरूमा मात्र आफ्नो स्नेहमय स्पर्शको कार्य गर्नुहोस् (*always work gently around the peri-articular periphery*)।
>
> र अर्को महा-चेतावनी, यदि तपाईंको अगाडि रहेको कुनै जोर्नी तीव्र रूपमा तातो भएको छ, एकदमै रातो भई आगो जस्तै बलेको छ, र नराम्ररी सुन्निएको छ भने (*an acutely hot, red, and swollen joint*) याद राख्नुहोस्, यो तीव्र भित्री सुजन, गाउट वा गम्भीर सङ्क्रमणको स्पष्ट सङ्केत हुन सक्छ (*indicative of acute inflammation, gout, or joint infection*)। यस्तो अवस्थामा त्यो जोर्नीलाई झुक्किएर पनि छुनु वा चलाउनु हुँदैन। बिरामीलाई कुनै पनि वैकल्पिक उपचारमा नअल्झाई, तुरुन्तै आपत्कालीन चिकित्सकीय मूल्याङ्कन र एन्टिबायोटिक वा बाह्य जाँचका लागि विशेषज्ञकहाँ प्रेषित (*immediate referral for urgent medical evaluation*) गर्नुहोस्। करुणाको अर्थ आफ्नो सीमा र विज्ञानको मर्यादा बुझ्नु पनि हो।

परम सार (The Ultimate Essence)

अररो जोर्नी (Joint Stiffness / Sandhi-Gata Vata) = सुकेर जड भएको बाँस (A rigid, dehydrated structural bamboo)।

याद राख्नुहोस्, यस संकुचित अवस्थामा अहंकारको यान्त्रिक बल वा जबरजस्तीले तन्तुहरू केवल भाँचिन्छन् र चोट पुग्छ (forceful mobilization fractures tissue integrity)। तर, जब तपाईं यसलाई मर्मको न्यानोपन, स्नेहमय तेलको लुब्रिकेसन, र परम धैर्यको समय दिनुहुन्छ तब त्यो जडता स्वतः पग्लिन्छ र जोर्नी पुनः लचिलो भई निहुरिन्छ (warmth, lubrication, and deep patience safely restore flexibility)। जहाँ बल असफल हुन्छ, त्यहाँ समर्पण र स्नेहले काम गर्छ।

१७.६ थकान र कम जीवनीशक्ति Fatigue & Low Vitality · कफ-गह्रौंपन

दोष	अवस्था	लक्ष्य	समय
जमेको कफ · सुस्त प्राण	जमेको पोखरी	जडता हटाउने · उठाउने	दिनको सुरु

कथा · दृष्टान्त

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि एउटा जमेको पुरानो पोखरीलाई सम्झनुहोस्। जसको सतहमा बाक्लो लेउ जमेको छ (*a stagnant, moss-covered pond*) । जहाँ पानीको कुनै बहाव छैन। र जडताका कारण भित्रभित्रै एउटा गन्हाउने दुर्गन्ध फैलिएको छ। अब विचार गर्नुहोस्, त्यो मृतप्रायः पोखरीलाई पुनर्जीवित गर्न के चाहिन्छ? त्यहाँ कुनै मन्दता होइन। त्यहाँ त एउटा तीव्र हलचल, एउटा जीवन्त बहाव, र ताजा हावाको झोक्का चाहिन्छ।

हाम्रो शरीर र चेतनामा छाउने यो **कफ-प्रकारको गहिरो थकान** (*Kapha-type lethargy / metabolic stagnation*) ठ्याक्कै त्यस्तै त हो! जहाँ जीवनका सबै आयामहरू एकदमै जमेका, ढुङ्गा जस्तै गह्रौं, र चरम सुस्त (*congested, heavy, and sluggish*) भइसकेका हुन्छन्। याद राख्नुहोस्, यो अवस्था अनिद्रा वा चिन्ताको जस्तो स्नायु प्रणालीलाई अझ बढी 'शान्त पार्ने' वा सेलाउने अवस्था होइन। यहाँ त ऊर्जालाई जगाउने, हल्लाउने, र कडा रूपमा माथि उठाउने क्रान्तिकारी कदम चाहिन्छ। जसरी मन्दिरको घण्ट बजाउँदा एउटा तीव्र कम्पन फैलिन्छ, ठ्याक्कै त्यसैगरी यहाँ दिइने छिटो, तीखो र स्फूर्तिदायी मर्म-स्पर्शले (*fast, invigorating, and stimulating rhythmic touch*) त्यो भित्र जमेर बसेको प्राण-ऊर्जालाई फेरि एउटा तीव्र नदी जस्तै बगाउन थाल्छ।

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

मेरा प्रिय, परम्पराको यो सनातन र ऋषि-दृष्टि कति गम्भीर छ! यो शरीरको भारीपन र गहिरो आलस्य अरू केही होइन। केवल तपाईंको च्यानलहरूमा **जमेको कफ र सुस्त भएको प्राण** (*stagnant Kapha and sluggish Prana*) को एक संकुचित अवस्था हो। यो शरीरमा कफ दोषको त्यो चिरपरिचित गुरु, मन्द र स्थिर

गुण (*heavy, slow, and static attributes of Kapha*) अत्यधिक रूपमा बढेको बेला घट्ने प्राकृतिक जडता हो।

त्यसैले, याद राख्नुहोस्, यहाँ हाम्रो उपचारात्मक लक्ष्य अरू सामान्य शान्त पार्ने प्रोटोकलहरूको ठ्याक्कै उल्टो हुन्छ। यहाँ हाम्रो परम उद्देश्य शरीरलाई अझ बढी सेलाउनु वा सुताउनु होइन। बरु मर्मका बिन्दुहरूलाई तिखो रूपमा ब्युँझाएर त्यो जमेको जडतालाई पूर्ण रूपमा हटाउनु, ऊर्जालाई तीव्र रूपमा उत्तेजित गर्नु, र त्यो सुतिरहेको प्राणलाई माथि उठाउनु हो (*remove inertia, vigorously stimulate, and lift the vital energy*)। जहाँ तीव्र कम्पन र चेतनाको अग्नि सल्किन्छ, त्यहाँ कफको साम्राज्य स्वतः पग्लिएर जान्छ।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Science & Clinical Correlation)

मेरा प्रिय, अब यसलाई आधुनिक स्नायु र शरीरक्रिया विज्ञानको कसीमा राखेर हेर्नुहोस्। यहाँ दिइने छिटो, तीखो र उत्तेजक उद्दीपनले (*quick, invigorating, and stimulating stimulation*) शरीरको सिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली र सूक्ष्म रक्तसञ्चारलाई तत्कालै बढाइदिन्छ। जसले गर्दा त्यो न्यून-ऊर्जा र जमेको अवस्थाको गहिरो गह्रौंपनलाई (*heavy metabolic stagnation and low-energy states*) चटक्कै फालेर त्यसको तीव्र प्रतिकार गर्छ।

याद राख्नुहोस्, यो अवस्थामा हाम्रो वैज्ञानिक लक्ष्य शरीर वा मस्तिष्कलाई अझ बढी 'सुस्ताउने' वा शिथिल बनाउने हुँदै होइन। बरु कफको कुहिरोभित्र हराएको प्राणलाई ब्युँझाएर एउटा परम ऊर्जावान र सन्तुलित सक्रियता (*awaken a state of healthy, dynamic neuro-physiological arousal*) जगाउने हो। जब स्नायुहरूमा यो सन्तुलित कम्पन सञ्चारित हुन्छ, तब आलस्य र तमोगुणको अन्धकार स्वतः विसर्जन हुन पुग्छ।

उदाहरण · दैनिक जीवनबाट

मेरा प्रिय, जाडोको त्यो चिसो बिहानलाई एकपल्ट सम्झनुहोस् । जहाँ ओछ्यानबाट उठ्न मनै मान्दैन । सम्पूर्ण शरीर ढुङ्गा जस्तै गह्रौँ महसुस हुन्छ । र दिमाग कतै कुहिरोमा हराएझैँ एकदमै धुम्म भइरहन्छ (*a classic state of morning Kapha stagnation / mental cloudiness*)। तर, जब तपाईं जबरजस्ती उठेर थोरै हिँड्न वा तातो पानीले नुहाउन थाल्नुहुन्छ, तब बिस्तारै त्यो जडता हटेर शरीर खुल्दै गएको अनुभव त हामीमध्ये धेरैलाई छ।

हाम्रो हात र खुट्टाका औंलाहरूको बीचमा अवस्थित **क्षिप्र मर्म** (*Kshipra Marma — the web spaces of hands and feet*) ठ्याक्कै त्यही चेतनाको ढोका हो! जब तपाईं यस बिन्दुमा अत्यन्तै छिटो, तीखो र स्फूर्तिदायी स्पर्श (*fast, invigorating, and high-frequency rhythmic touch*) दिनुहुन्छ, तब यसले सुतिरहेको स्नायु प्रणाली र समग्र शरीरलाई तत्कालै त्यो 'ब्युँझने र उठ्ने' जैविक सङ्केत (*instantly triggers*

a systemic 'wake-up' neurological signal) दिन्छ। हेर्दाहेर्दै, जमेको त्यो कफको कुहिरो फाटेर जान्छ र प्राण-ऊर्जा पुनः एकपल्ट तीव्रताका साथ प्रवाहित हुन थाल्छ।

अभ्यास · प्रोटोकल

बिन्दु (Marma)	स्थान	तीव्रता	अवधि	उद्देश्य
क्षिप्र · Kshipra	हात-खुट्टाका जाली (webs)	३ (छिटो)	१ मि./ठाउँ	जडता हटाउने · खुलाउने
इन्द्रबस्ति · Indrabasti	पाखुरा र पिँडुला	३ (अलि बलियो)	उत्तेजक	स्फूर्ति दिने

मेरा प्रिय, कफको त्यो चिरनिद्रालाई तोड्न र भित्री प्राणलाई ब्युँझाउनका लागि यो प्राविधिक सुत्रलाई सधैं स्मरणमा राख्नुहोस्। यहाँ उपचार गर्दा जहिले पनि घडीको सुई घुम्ने दिशातिरको स्पर्श, तर अलि छिटो र स्फूर्तिदायी गति (*gentle yet rapid, clockwise, tonifying / Balvardhak mobilization*) प्रयोग गर्नुहोस्। अनि वात दोषमा जस्तो गह्रौँ तेल होइन, बरु कफको भारीपनलाई काट्नका लागि एकदमै हल्का तेल (*lighter, warming oil like mustard or sesame-light variants*) प्रयोग गर्नुहोस्।

र अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा, यो ऊर्जा जगाउने अद्भुत मर्म-उपचार जहिले पनि दिनको सुरुतिर वा बिहानको समयमा (*morning or early-day treatment*) दिनु नै सर्वोत्तम हुन्छ। यसलाई झुक्किएर पनि बेलुका वा रात्रिको समयमा नगर्नुहोस्। किनकि बेलुकाको समय प्रकृतिको आफ्नै विश्राम तर्फ फर्कने समय हो। दिनको सुरुवातमा ब्युँझिएको यो प्राणले नै मानिसलाई दिनभरि चैतन्य र कर्मशील बनाउँछ।

सावधानी · सुरक्षा पहिले

मेरा प्रिय, यहाँ एउटा गम्भीर र परम सजगताको आवश्यकता छ। याद राख्नुहोस्, लामो समयदेखि शरीरमा जमेर बसेको त्यो गहिरो र दीर्घकालीन थकानले (*chronic fatigue*) आफ्नो गर्भभित्र कुनै ठूलो र गम्भीर अन्तर्निहित रोग लुकाइरहेको हुन सक्छ। त्यो थकान थाइरोइडको असन्तुलन (*hypothyroidism*), रगतको गम्भीर कमी अर्थात् रक्तअल्पता (*severe anemia*), लुकेको कुनै हृदय-रोग (*cardiovascular disease*), अथवा मस्तिष्कको गहिरो अवसाद (*clinical depression*) को एउटा मौन पुकार पनि हुन सक्छ।

त्यसैले, "यो त केवल कफको जडता वा सामान्य आलस्य मात्र हो" भनी सतही रूपमा अनुमान गर्ने धृष्टता कहिल्यै नगर्नुहोस्। त्यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई कुनै पनि घरेलु वा मर्म उपचारमा मात्र सीमित राख्नुअघि, आधुनिक र विस्तृत चिकित्सकीय जाँच एवं ल्याब टेस्टहरू गराउनका लागि पूर्ण रूपमा जोड दिनुहोस् (*strongly insist on comprehensive medical evaluation and diagnostic testing*)। एक सच्चा र विवेकशील उपचारकले जहिले पनि परम्पराको कदर गर्दा आधुनिक विज्ञानको आँखिझ्याललाई बन्द गर्दैन; करुणाको अर्थ बिरामीको सुरक्षाका लागि सही समयमा सही ढोका ढकढकाउनु पनि हो।

परम सार (*The Ultimate Essence*)

कफ-थकान (*Kapha-Type Fatigue / Lethargy*) = सतहमा लेउ लागेको जमेको पोखरी (*A stagnant, moss-covered pond*)।

याद राख्नुहोस्, यो निद्रा र अलस्यको अवस्थामा चेतनालाई अझ बढी सेलाउने 'शान्ति' होइन। यहाँ त ऊर्जाको तीव्र प्रवाह, घण्ट बजाएझैँ छिटो र स्फूर्तिदायी मर्म-स्पर्श, र चेतनालाई जगाउने बिहानको पहिलो बाल-सूर्यको उज्यालो चाहिन्छ (*not calming sedation, but dynamic movement, rapid stimulation, and early-morning light are required*)। जब जडता हल्लिन्छ, तब प्राण स्वतः ब्युँझिन्छ।

अध्याय १८

उपचारक — आत्म-हेरचाह, नैतिकता र उपस्थिति

The Practitioner · Self-Care, Ethics & Presence

उपकरणलाई — अर्थात् आफैंलाई — परिष्कृत गर्ने कला

चरण-द्वार · रित्तो घैँटोबाट पानी खन्याइँदैन

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि एउटा दिव्य दृश्यलाई स्मरण गर्नुहोस् । कुनै पनि संगीतको महफिलमा सितार बजाउनु भन्दा ठीक अगाडि, कलाकारले आँखा बन्द गरेर अत्यन्तै धैर्यपूर्वक पहिले त्यसका तारहरूलाई मिलाउँछन् (*tune the instrument*)। जबसम्म तारहरू सही तरङ्गमा कसिँदैनन्, तबसम्म सङ्गीतको जन्म हुन सक्दैन।

तर, यो महान् मर्म-चिकित्साको संसारमा एउटा परम विस्मयकारी र अचम्मको कुरा छ । यहाँ संगीतकार, कलाकार र त्यो वाद्ययन्त्र अर्कै कोही होइनन्, बरु ती दुवै एउटै हुन्! हाम्रो सनातन परम्पराले आदिकालदेखि नै यो स्वीकार गर्दै आएको छ: मर्म-उपचारमा उपचारक कुनै निर्जीव वा तटस्थ बाह्य उपकरण मात्र होइन, उ त सम्पूर्ण उपचारात्मक ऊर्जाको सबैभन्दा सक्रिय र जीवन्त अंश हो (*the healer is not a neutral tool, but an active, conscious part of the treatment*)।

याद राख्नुहोस्, तपाईं भित्र को हुनुहुन्छ, तपाईंको चेतना कुन स्तरमा छ, र तपाईं कुन आन्तरिक मानसिक अवस्थामा हुनुहुन्छ, ठ्याक्कै त्यही उर्जा र कम्पन अदृश्य रूपमा तपाईंका यी हातमार्फत बिरामीको शरीरमा बग्न थाल्छ। र यो ब्रह्माण्डीय नियम हो। एउटा रित्तो घैँटोबाट कसैले पनि कसैको तिर्खा मेटाउन पानी खन्याउन सक्दैन। त्यसैले, यो अन्तिम अध्याय त्यो बाह्य जगत्को चिकित्साका बारेमा होइन, बरु यो ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपचारात्मक उपकरण अर्थात् तपाईंको आफ्नै स्व, आफ्नै शरीर र आफ्नै अन्तस्करणलाई परिष्कृत र ध्यानस्थ बनाउने एउटा परम यात्रा (*refining and cultivating the ultimate instrument - oneself*) हो।

१८.१ उपस्थिति — पहिलो प्रविधि Presence

वेद · पारम्परिक दृष्टि (Vedic & Traditional Perspective)

मेरा प्रिय, यो सनातन ब्रह्माण्डीय नियमलाई गहिराइमा बुझ्नुहोस् । यो अस्तित्वमा ऊर्जा सधैं त्यहीँ प्रवाहित हुन्छ, जहाँ तपाईंको पूर्ण ध्यान केन्द्रित हुन्छ (*energy flows where attention goes*)। हाम्रो शास्त्रले आदिकालदेखि नै एउटा परम निर्देश दिएको छ। उपचारकको मन जहिले पनि पूर्ण रूपमा सात्त्विक हुनुपर्छ। अर्थात् एकदमै स्वच्छ, परम शान्त र जगतको हित चाहने कल्याणकारी भावले भरिएको हुनुपर्छ (*a sattvic state of mind — clean, calm, and benevolent*)। याद राख्नुहोस्, यो सात्त्विक अवस्था चिकित्सा सुरु गरेपछि आउने कुनै 'पछिको विचार' वा अतिरिक्त गुण होइन। यो त मर्म-विज्ञानको सबैभन्दा पहिलो र अनिवार्य प्रविधि हो (*the primary clinical technique*)।

त्यसैले, कुनै पनि बिरामीको शरीर वा मर्म-बिन्दुलाई आफ्ना हातमार्फत स्पर्श गर्नु भन्दा ठीक अगाडि, एक क्षणका लागि आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नै छरिएको प्राण-ऊर्जालाई केन्द्रमा सङ्ग्रह गर्नुहोस् (*cultivate and center your own vital prana*)। त्यसका लागि केवल केही पटक बिस्तारै र सचेत गहिरो श्वास लिनुहोस्। आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई आफ्नै हत्केलाहरूमा महसुस गर्नुहोस्। र बिरामीको परम हित र कल्याणको एउटा दृढ अभिप्राय (*clear intention of therapeutic benefit*) मनमा धारण गर्नुहोस्। जब तपाईं भित्रको प्राण एकत्रित हुन्छ, तब तपाईंका हातहरू केवल हात रहँदैनन्, ती ब्रह्माण्डीय करुणाका माध्यम बन्न पुग्छन्।

विज्ञान · वैज्ञानिक सहसम्बन्ध (Science & Clinical Correlation)

मेरा प्रिय, अब यस दिव्य परम्परालाई आधुनिक स्नायु विज्ञानको सबैभन्दा उन्नत कसीमा राखेर हेर्नुहोस्, जसलाई आजको विज्ञानले **शारीरिक सह-नियमन** (*physiological co-regulation*) को अद्भुत नाम दिने गर्छ। जब एक परम शान्त र ध्यानस्थ उपचारक बिरामीको नजिक बस्छ, तब उसले आफ्नो मापनयोग्य ऊर्जा र शान्तिमार्फत बिरामीको खलबलिएको स्नायु प्रणालीलाई स्थिर बनाउन र थाम्न वैज्ञानिक रूपमै मद्दत गरिरहेको हुन्छ। याद राख्नुहोस्, तपाईंको त्यो बिस्तारै र सचेत रूपमा लिइएको श्वास, त्यो स्थिर र लयबद्ध कम्पन, अनि त्यो विश्रान्त भावलाई बिरामीको **स्वायत्त स्नायु प्रणाली** (*autonomic nervous system*) ले अदृश्य रूपमा तुरुन्तै "समात्छ" र ऐना झैं प्रतिध्वनित गर्न थाल्छ।

अर्थात्, यहाँ तपाईंको आन्तरिक धैर्य र मौन शाब्दिक रूपमै एउटा ठोस उपचारात्मक इनपुट बन्न पुग्छ (*your calm is literally a measurable therapeutic input*)। यसैकारण त, एउटै मर्म-बिन्दुमा र एउटै प्रविधि प्रयोग गर्दा पनि, जब कुनै केन्द्रित र पूर्ण उपस्थित भएको उपचारकको हात पर्छ, तब नतिजा निकै गहिरो र चमत्कारिक निस्कन्छ। यहाँ विधि पनि ठ्याक्कै उही हो, र बाहिरी हात पनि उही हो—तर ती दुवैको

बीचमा अद्भुत फरक पार्ने सबैभन्दा ठूलो कुरा तपाईंको आन्तरिक **उपस्थिति र सजगता** (*pure therapeutic presence*) मात्र हो।

उदाहरण · दुई हात, एउटै बिन्दु

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि एउटा जीवन्त दृश्यको कल्पना गर्नुहोस्। दुई जना अलग-अलग उपचारकहरू छन्, र दुवैले बिरामीको हत्केलाको त्यही प्रख्यात **तलहृदय मर्म** (*Talahridaya Marma*) बिन्दुलाई स्पर्श गर्दैछन्। दुवैको बाहिरी प्रविधिको स्तर उही छ, र दबाबको समय पनि ठ्याक्कै उही छ।

तर, ती मध्ये पहिलो उपचारक अत्यन्तै हतारमा छ, उसको मन कतै बाहिरी संसारमा भत्किरहेको छ, र उ केवल घडीको सुईलाई हेर्दै मेसिन झैँ त्यो बिन्दुलाई छुन्छ। जब कि, ठीक त्यही समयमा त्यो दोस्रो उपचारक आफ्नो श्वासको गतिलाई मिलाएर, भित्रैदेखि परम स्थिर भई, बिरामीको अस्तित्वसँगै पूर्ण रूपमा एकाकार भएर उपस्थित हुन्छ (*fully centered, embodying a deep somatic resonance*)।

याद राख्नुहोस्, बाहिरी रूपमा बिरामीले कुनचाहिँ स्पर्श 'वैज्ञानिक रूपमा राम्रो' थियो भनेर शब्दमा व्यक्त गर्न त सक्दैनन्, तर उनको त्यो अबोध शरीरले भित्रभित्रै त्यो ऊर्जालाई तत्काले चिनेर भिन्नता छुट्याइदिन्छ। त्यो दोस्रो उपचारकको कोमल स्पर्श पाउने बित्तिकै बिरामीको सम्पूर्ण शरीर गहिरो विश्रामको सागरमा डुब्न थाल्छ (*instantly drops into a deep parasympathetic down-regulation*)। मेरा प्रिय, बाहिरी विधिमा कुनै अन्तर नहुँदा नहुँदै पनि भित्र घट्ने यही महा-अन्तर नै चिकित्सामा तपाईंको आन्तरिक **उपस्थिति र चेतना** (*the power of therapeutic presence*) को सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो।

सार परम सार (*The Ultimate Essence*)

उपस्थिति नै पहिलो प्रविधि (*Presence is the Primary Clinical Technique*)। याद राख्नुहोस्, एक ध्यानस्थ र परम शान्त उपचारकको हातले बिरामीको अस्तित्वमा शाब्दिक रूपमै शान्ति र जैविक सह-नियमन सार्छ (*a calm hand seamlessly transmits physiological co-regulation*); तर कतै अन्तै हराएको, छरिएको र अस्तित्वविहीन हातले केवल मासु र हड्डीको बाहिरी बिन्दुलाई मात्र यान्त्रिक रूपमा थिच्छ, त्यसले भित्र लुकेको दिव्य प्राणलाई कहिल्यै छुन सक्दैन (*a scattered hand merely presses a physical coordinate, never touching the vital prana*)। चिकित्सा विधि होइन, चेतना हो।

१८.२ उपचारकको रक्षा Protecting the Practitioner

मेरा प्रिय, निरन्तर पीडा, छटपटी र कष्टमा रहेका मानिसहरूसँग यति नजिकैबाट काम गर्नु—यदि तपाईंले आफ्नो स्व-हेरचाहमा ध्यान दिनुभएन भने—तपाईंको आफ्नै प्राण-ऊर्जाका लागि अत्यन्तै क्षयकारी र रित्याउने खालको हुन सक्छ (*deeply depleting to your own vital energy*)। हाम्रो सनातन परम्पराले ओजस अर्थात् आन्तरिक ओज र प्रतिरोधात्मक क्षमतामाथि जुन विशेष जोड दिएको छ, त्यो सबैभन्दा पहिले तपाईं आफैंमा लागू हुन्छ। त्यसैले, आफ्नो आन्तरिक दीपलाई जोगाउन यी पाँच रक्षा-सूत्रहरूलाई आफ्नो जीवनको कवच बनाउनुहोस्:

1.जे दिनुहुन्छ, त्यो पहिले स्वयं ग्रहण गर्नुहोस्:
[आफ्नै मर्म र शरीर-काम सत्र (Receive regular somatic / Marma sessions]

नियमित रूपमा आफ्नै लागि पनि मर्म र शरीर-कामका उपचारात्मक सत्रहरू लिने गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, एक क्षीण र रित्तिएको उपचारकले अन्दाजमै बिरामीलाई केवल आफ्नै क्षीणता मात्र सार्न सक्छ (*a depleted practitioner transmits depletion*); किनकि केवल भित्रसम्म भरिएको घैँटोले मात्र अरूको तिर्खा मेटाउन पानी भर्न सक्छ।

2.दैनिक आत्म-अभ्यङ्गको ऊर्जा:
[न्यानो तेलले आत्म-मालिस (Daily self-abhyanga)]

प्रत्येक दिन, चाहे त्यो केही मिनेटको छोटो सत्र नै किन नहोस्, न्यानो तिल वा औषधीय तेलले आफ्नो शरीरमा आफैं मालिस गर्नुहोस्। यो दिव्य आत्म-अभ्यङ्गले तपाईंको आफ्नै भित्र सल्केको वात दोषलाई स्थिर रूपमा थाम्छ (*grounds and stabilizes your own Vata*) र तपाईंको ओजसको आन्तरिक भण्डारलाई पुनः स्थापित गर्छ।

3.श्वास र आन्तरिक स्थिरताको ध्यान:
[दैनिक मानसिक तालिम (Daily breathwork & centering)]

दैनिक रूपमा गरिने श्वासप्रश्वास र ध्यानको छोटो अभ्यासले तपाईंको स्नायु प्रणालीको आधाररेखालाई सधैं शान्त, सन्तुलित र तालिमयोग्य राख्छ। बिरामीसँग काम गर्दा तपाईंलाई क्षण-क्षणमा जुन उच्च मानसिक स्थिरता र उपस्थितिको खाँचो पर्छ, त्यो यही अभ्यासको जगबाट मात्र प्राप्त हुन्छ।

4.मर्यादित सीमा र विश्रामको कदर:
[अति-तालिका निषेध (Set boundaries and prevent burnout)]

आफ्नो ऊर्जाको सीमालाई बुझ्नुहोस् र कहिल्यै पनि व्यस्तताको अहंकारमा परेर बिरामीहरूको अति-तालिका (*over-scheduling*) नबनाउनुहोस्। जब तपाईंको शरीर थाक्छ, तब तपाईंका हातबाट उपस्थितिको दिव्य गुण स्वतः घट्न थाल्छ। र याद राख्नुहोस्, चिकित्सामा तपाईंको उपस्थितिको त्यो शुद्धता नै त वास्तविक कार्य हो।

5.हरेक ग्राहकको बीचमा पुनः शुद्धि र तयारी:
[ताजा सुरुआत (Inter-session energetic reset)]

एक जना बिरामीको उपचार सकेर अर्को बिरामीलाई छुनुअघि आफ्ना हातहरूलाई कुहिनासम्म राम्ररी धुनुहोस्, र शारीरिक एवं ध्यानात्मक दुवै रूपमा आफूलाई पूर्ववत् अवस्थामा फर्काएर पुनः तयार हुनुहोस्। अघिल्लो व्यक्तिको ऊर्जाको भारीपनलाई पूर्ण रूपमा विसर्जन गरी हरेक नयाँ व्यक्तिलाई एउटा ताजा र शून्य चेतनाबाट सुरु गर्नुहोस्।

परम सार (*The Ultimate Essence*)
[आफैंलाई नबिर्सनुहोस् (*Never sacrifice your own somatic well-being*)]

याद राख्नुहोस्, यो अस्तित्वको परम नियम हो। जसले अरूको अन्धकार हटाउन संसारमा करुणाको दियो बाल्ने सङ्कल्प गर्छ, उसैले सबैभन्दा पहिले आफ्नो दियोभित्र रहेको तेललाई अत्यन्तै जतनका साथ जोगाउनुपर्छ (*the one who lights the lamp for others must first protect their own oil*)।

तपाईंको यो 'नैतिकता — विश्वासको आधार' (*Ethics — The Foundation of Trust*) खण्ड मर्म-चिकित्साको आन्तरिक कडी, कानुनी सुरक्षा, र व्यावसायिक मर्यादालाई स्थापित गर्ने एक परम आवश्यक अध्याय हो। "शक्ति जति बढी, हात त्यति नै नम्र" र "त्यो केवल शरीर सुम्पेको होइन, विश्वासको ढोका खोलेको हो" भन्ने जस्ता गहिरा बिम्बहरूले यो खण्डलाई एक क्लिनिकल आचारसंहिता मात्र नबनाएर, चिकित्सा विज्ञानकै एउटा पवित्र धर्मशास्त्रको उचाइ दिएको छ।

यसलाई ओशो शैलीको गहिरो, संवेगात्मक र ध्यानस्थ भावधारा कायम राख्दै, अर्थ एकदमै स्पष्ट र अंग्रेजी प्राविधिक शब्दावलीसहित तल परिमार्जन गरिएको छ:

१८.३ नैतिकता — विश्वासको आधार (Ethics — The Foundation of Trust)

वेद र दुई किसिमको शक्ति (*Vedic Perspective & The Dual Facets of Power*)

मेरा प्रिय, यो ब्रह्माण्डीय नियमलाई बुझ्नुहोस्। कुनै पनि क्षेत्रमा प्राप्त भएको शक्तिले सधैं परम नैतिकता र उच्च जिम्मेवारीको माग गर्छ (*power demands absolute ethics*)। जब तपाईं मर्म-चिकित्साको मार्गमा हिँड्नुहुन्छ, तब एक उपचारकको रूपमा तपाईंसँग दुई प्रकारका महा-शक्तिहरू प्रकट हुन्छन्। पहिलो, बिरामीको शरीरका अत्यन्तै संवेदनशील मर्म-बिन्दुहरूमा तपाईंको भौतिक पहुँच। र दोस्रो, आफूलाई पूर्ण रूपमा खुला तथा स्थिर बनाएर बसेको कुनै अर्को मानिसको अगाध अवचेतन विश्वास। यी दुवै आयामहरूको हृदयदेखि नै सम्मान गर्नु। यही नै समग्र मर्म-विज्ञान र चिकित्सा नैतिकताको परम सार हो। यस पवित्र मर्यादालाई जीवित राख्न यी पाँच स्तम्भहरूलाई आफ्नो व्यावसायिक जग बनाउनुहोस्।

1.सहमति र स्पष्टता:
[सूचित सहमति (Informed Consent & Bodily Autonomy)]

तपाईं बिरामीको शरीरमा के गर्दै हुनुहुन्छ, कुन मर्म-बिन्दुलाई छुँदै हुनुहुन्छ, त्यो पहिले नै स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् र उनको स्पष्ट सहमति (*informed consent*) लिनुहोस्। उपचारको क्रममा बिरामीले व्यक्त गरेको "होइन" वा "रोक्नुहोस्" (*the right to withdraw consent*) भन्ने शब्दलाई तुरुन्तै, बिना कुनै तर्क वा प्रश्न, पूर्ण रूपमा सम्मान गर्दै आफ्ना हातहरू पछि हटाउनुहोस्।

2.दायरा र इमानदारी:
[अभ्यासको दायरा र मर्यादा (Scope of Practice & Clinical Honesty)]

मर्म चिकित्साको आफ्नो क्लिनिकल दायरा के हो, यसले के गर्न सक्छ र यसको सीमा कहाँ समाप्त हुन्छ यसमा सधैं पूर्ण इमानदार रहनुहोस्। कहिल्यै पनि कुनै रोगलाई जरैदेखि 'निको पार्ने' झूटा वा जादुई वाचा नगर्नुहोस् (*never guarantee a cure*)। बिरामीलाई आवश्यक पर्ने आधुनिक एलोप्याथिक वा आपत्कालीन चिकित्सकीय हेरचाहबाट कहिल्यै पनि नरोक्नुहोस्।

3.स्वतन्त्र रूपमा प्रेषण:
[सजग प्रेषण प्रणाली (Clinical Referral Pathways)]

आफ्नो ज्ञान र प्रविधिको सीमालाई स्पष्ट रूपमा पहिचान गर्नु र बिरामीको हितका लागि उनलाई अगाडि विशेषज्ञकहाँ प्रेषित गर्नु (*referral*) तपाईंको सामर्थ्य र बल हो, कुनै असफलता होइन। संसारका उत्कृष्ट र विवेकशील उपचारकहरू आफ्नो अहंकारलाई त्यागेर बिरामीको सुरक्षाका लागि बारम्बार 'रेफर' गर्ने गर्छन्।

4.गोपनीयता र मर्यादा:
[व्यावसायिक मर्यादा र आवरण (Confidentiality & Professional Draping)]

बिरामीले उपचार कक्षभित्र तपाईंसँग बाँडेका आफ्ना आन्तरिक कुराहरू चाहे ती वचनमा हुन् वा शरीरका कुनै गुप्त पीडामा तिनको परम गोपनीयता र रक्षा गर्नुहोस् (*maintain absolute patient confidentiality*)। उपचार गर्दा हर समय व्यावसायिक आवरण र कपडाको सही व्यवस्थापन (*professional draping*), मर्यादित आचरण र कडा नैतिक सीमा कायम राख्नुहोस्।

5.आजीवन सिकाइ र गुरु-परम्परा:
[निरन्तर व्यावसायिक विकास (Continuous Professional Cultivation)]

याद राख्नुहोस्, यो म्यानुअल वा निर्देशिका केवल एउटा सुरुआत मात्र हो। मर्म-विज्ञानको अथाह सागरमा डुब्न सधैं योग्य गुरुको मार्गदर्शन, वरिष्ठहरूको निगरानीमा अभ्यास (*supervised clinical practice*), र निरन्तर अध्ययन खोजिरहनुहोस्; किनकि हातको वास्तविक निपुणता र संवेदनशील स्पर्श केवल पुस्तकका पानाहरू पढेर मात्र आउँदैन, यसका लागि साधना चाहिन्छ।

उदाहरण:
[खुला ढोकाको विश्वास (*Clinical Case Imagery — The Threshold of Trust*)]

मेरा प्रिय, एक क्षणका लागि आँखा बन्द गरेर यो दृश्यलाई नियाल्नुहोस्: जब कोही अपरिचित व्यक्ति तपाईंको उपचार-टेबुलमा आएर निश्चिन्त भई पल्टिन्छ। आफ्ना आँखाहरू चिम्लेर, आफ्नो सम्पूर्ण शरीर र रक्षात्मक कवचलाई खुकुलो पारेर, तब उसले केवल आफ्नो भौतिक मासु र हड्डीको शरीर मात्र तपाईंलाई सुम्पेको होइन, उस्ले त आफ्नो अस्तित्वको सबैभन्दा गहिरो विश्वासको ढोका तपाईंको अगाडि खोलेको हो।

याद राख्नुहोस्, त्यो अवचेतनको ढोका जति सहजता र पवित्रताका साथ खुल्छ, उपचारकको सानो असावधानी वा अहंकारले त्यो त्यति नै सजिलै र सदाका लागि भत्कन पनि सक्छ। त्यसैले, यो मर्म-पथमा तपाईंसँग जति बढी प्राणको शक्ति र बिन्दुहरूको ज्ञान बढ्दै जान्छ, तपाईंका हातहरू बिरामीको शरीरमा त्यति नै बढी नम्र, कोमल र करुणाले भरिएका हुनुपर्छ। यही आन्तरिक नम्रता र निरहंकार नै समग्र सनातन मर्म-परम्पराको सबैभन्दा ठूलो र अमूल्य गहना हो।

परम सार (*The Ultimate Essence*)
शक्तिले जहिले पनि परम नैतिकताको माग गर्छ (*Power demands absolute ethical alignment*)।

मानव शरीरका ती दिव्य मर्म-बिन्दुहरूमा तपाईंको भौतिक पहुँच र तपाईंको अगाडि सम्मुख रहेको मानिसको त्यो अबोध विश्वास—यी दुवै आयामलाई ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा पवित्र, अमूल्य र पूजनीय नासो ठान्नुहोस् (*treat both clinical access and human trust as sacred trusts*)।

॥ हातको निपुणता पुस्तकबाट होइन, बोध र अभ्यासबाट आउँछ ॥

१८.४ समापन शब्द

जहाँ नक्साहरू पग्लिन्छन् र केवल चैतन्य बाँकी रहन्छ
(*Closing Words: The Confluence of Consciousness*)

मेरा प्रिय,

यो नियमावलीको यात्रा एउटा सानो विचारको बीउबाट सुरु भएको थियो कि **वेद र विज्ञान**, यी दुई फरक सत्य होइनन्, बरु एउटै परम वास्तविकताका दुई भिन्न भाषाहरू मात्र हुन्। आज यो यात्राको बिसौनीमा आइपुग्दा, तपाईंले आफ्नै औंलाहरूद्वारा त्यो सत्यलाई प्रत्येक बिन्दुमा प्रमाणित भएको देख्नुभयो।

तपाईंले छामेर हेर्नुभयो। प्रमुख हर्मोनल ग्रन्थिहरूमाथि विराजमान **शिखर-मर्म** (*vertex point/Adhipati*), चञ्चल मनलाई तत्कालै महा-विश्राममा लैजाने **प्लान्टार स्नायु** (*plantar nerve*) माथिको पैताला-बिन्दु, आफ्नै नाजुक धमनीको कम्पन बोकेर बाँचेको **कन्चट-बिन्दु** (*temporal point/Shankha*), र आजको आधुनिक

विज्ञानले भर्खरै ठम्याउँदै गरेको **अन्तरालीय तन्तु** (*interstitial tissue*) को कयौँ शताब्दी पहिले नै पूर्वाभास दिने हाम्रा नाडीहरू।

प्राचीन ऋषिहरूले आँखा बन्द गरे, भित्र फर्किए र यो शरीरलाई भित्रको महा-आकाशबाट नक्साङ्कित गरे। आधुनिक विज्ञानले आँखा खोल्यो, बाहिर हेर्यो र यसलाई बाहिरको जगत्बाट नक्साङ्कित गर्‍यो।

र अचम्म हेर्नुहोस्!

जहाँ यी दुवै नक्साहरू एकापसमा पग्लिएर खप्टिन्छन्, ठ्याक्कै त्यही सङ्गमस्थलमा आज तपाईं उभिनुभएको छ। एक मर्म-उपचारक (*healer*) बनेर। तपाईं जब कुनै जीवन-बिन्दुमा आफ्नो कोमल औंला राख्नुहुन्छ, तब तपाईं ती दुवै भाषामा एकैसाथ धाराप्रवाह भई बहिरहनुहुन्छ। तपाईं संन्यासी र वैज्ञानिक दुवै हुनुहुन्छ।

"त्यसैले, त्यो प्रवाहलाई केवल सीपले मात्र होइन, परम संयम र अगाध करुणासहित प्रयोग गर्नुहोस्। जुन बिन्दुसँग हानि गर्न सक्ने प्रचण्ड शक्ति छ, याद राख्नुहोस्, त्यही बिन्दुसँग ब्रह्माण्डीय निको पार्ने क्षमता (*healing potential*) पनि लुकेको छ। त्यसलाई केवल प्रेम र आदरको बिन्दुका रूपमा स्पर्श गर्नुहोस्।"

आफ्नो प्राण ऊर्जालाई सधैं तरंगहीन, स्थिर र ओजले भरिपूर्ण राख्नुहोस्। जहाँ तपाईंको सीमा सकिन्छ, त्यहाँ अहंकारलाई त्यागेर बिरामीलाई अझ ठूलो चिकित्सा प्रणालीतर्फ प्रेषित (*appropriate referral*) गर्नुहोस्। र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंका हातमुनि आँखा बन्द गरेर पूर्ण समर्पणमा स्थिर सुत्ने हरेक जीवको त्यो अबोध विश्वासलाई मन्दिरको देवतालाई झैँ सम्मान गर्नुहोस्।

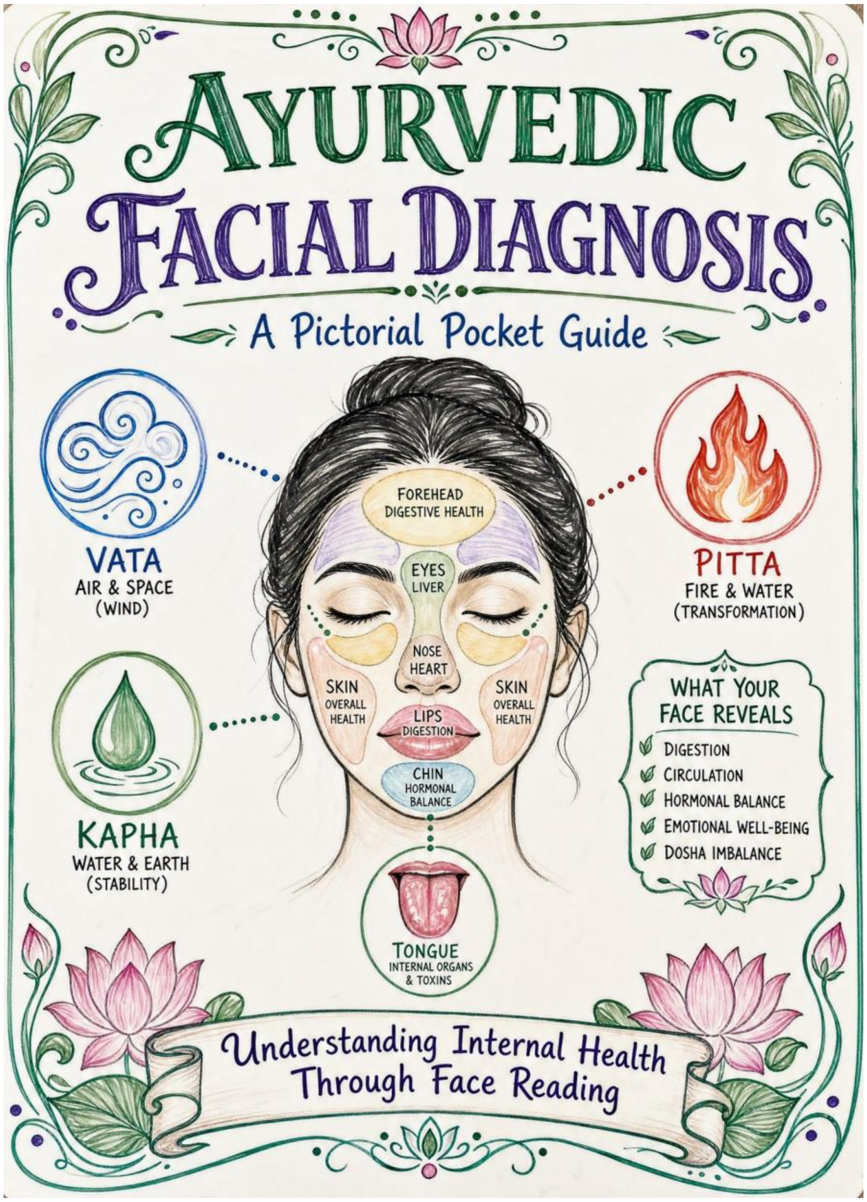
त्यो स्पर्शमा जब कुनै कर्ताभाव रहँदैन, जब तपाईं मात्र एउटा माध्यम बन्नुहुन्छ… । त्यही नै सम्पूर्ण कला हो, त्यही नै महा-मर्म हो। **अहो भाव!**

Canadian Vedic Heritage

ॐ

यो ज्ञान सम्पूर्ण प्राणीहरूको कल्याणका लागि प्रयोग होस्।

॥ श्री ॥



आयुर्वेदमा अनुहार हेरेर स्वास्थ्य परीक्षण

Ayurvedic Facial Diagnosis

चित्रात्मक पुस्तिका (Pictorial Booklet)

घरेलु प्रयोगका लागि आत्म–स्वास्थ्य दर्शन मार्गदर्शिका

Back-to-Basics · Science & Ayurveda · Self-Help Guide for Home Use

॥ प्रवचन ॥

मित्र, एकछिन रोकिनुहोस्। ऐना अगाडि उभिनुहोस्।

त्यो अनुहार जुन तिमीले हरेक बिहान हेर्छौ — त्यो केवल छाला र हाडको नक्सा होइन।

त्यो त भित्री शरीरको खुला पुस्तक (open book) हो। आँखा, जिब्रो, ओठ, छाला —

यी सबै भित्रबाट आइरहेका सन्देशका दूत (messengers) हुन्।

आयुर्वेदले हजारौं वर्ष पहिले भन्यो — जसले अनुहार पढ्न सिक्यो,

उसले रोग आउनुभन्दा पहिले नै रोगको पाइला सुन्न सक्छ।

परिचय *Introduction*

॥ प्रवचन ॥

सुन, प्यारो पाठक। चिकित्सा (medicine) को अर्थ सधैं सुई र औषधि होइन।

पहिलो चिकित्सा त हेराइ (observation) हो — शान्त, सजग, प्रेमपूर्ण हेराइ।

आयुर्वेदले यसैलाई 'दर्शन परीक्षण' (Darshan Pariksha / Observation) भन्छ।

आयुर्वेदमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था जान्न अनुहारका विभिन्न अंगहरूको गहिरो परीक्षण गरिन्छ। यसलाई 'दर्शन परीक्षण' (Observation) भनिन्छ। अनुहारका विशेष लक्षणहरूले हाम्रो भित्री स्वास्थ्य (Internal Health) र त्रिदोष (Vata, Pitta, Kapha) को सन्तुलन वा असन्तुलनलाई प्रस्ट पार्छन्।

आधुनिक विज्ञान (modern science) पनि अहिले यही कुरा दोहोर्‍याइरहेको छ। अनुहारको छाला, आँखाको श्वेतपटल (sclera), जिब्रोको लेउ (tongue coating), यी सबैलाई आजका चिकित्सकहरू पनि 'क्लिनिकल संकेत' (clinical signs) मान्छन्। पहेंलो आँखा (jaundice), फिक्का ओठ (pallor of anemia), सुख्खा छाला (dehydration) — यी त मेडिकल कलेजमै पढाइने कुरा हुन्। आयुर्वेदले तिनै संकेतलाई त्रिदोषको भाषामा हजारौं वर्ष पहिले नै व्यवस्थित गरिसकेको थियो।

यो पुस्तिका (Booklet) त्यही परीक्षणको चित्रात्मक (Pictorial) जानकारी दिन तयार पारिएको हो। आयुर्वेदिक चिकित्सकले अनुहारका पाँच प्रमुख अंगहरू हेर्छन् — अनुहारको आकार (Face Shape), आँखा (Eyes), जिब्रो (Tongue), छाला (Skin) र ओठ (Lips)।

त्रिदोष — तीन ऊर्जाको सिद्धान्त *(The Three Doshas)*

शरीरमा तीन दोषहरू हुन्छन् जसलाई त्रिदोष (Tridosha) भनिन्छ। 'दोष' शब्दलाई 'दुर्गुण' नबुझ्नू — यहाँ यसको अर्थ हो 'शरीर चलाउने तीन गतिशील ऊर्जा' (three governing bio-energies)। जब यी सन्तुलनमा हुन्छन्, स्वास्थ्य; जब बिग्रन्छन्, रोग।

तत्त्व / गुण (Quality)	वात (Vata)	पित्त (Pitta)	कफ (Kapha)
पञ्चतत्त्व (Elements)	वायु + आकाश (Air + Space)	अग्नि + जल (Fire + Water)	पृथ्वी + जल (Earth + Water)
मुख्य कार्य (Function)	गति र चलन (Movement)	रूपान्तरण (Transformation)	स्थिरता (Stability)
स्वभाव (Nature)	सुख्खा, चञ्चल (Dry, Mobile)	तातो, तीक्ष्ण (Hot, Sharp)	चिल्लो, भारी (Oily, Heavy)

यो पुस्तिका कसरी प्रयोग गर्ने? (How to use this guide)

१. दिनको उज्यालो (natural daylight) मा ऐना अगाडि बस्नुहोस् — बिजुलीको पहेंलो बत्तीले रङ बिगार्छ।

२. बिहान, ब्रस गर्नुअघि, खाली पेट (empty stomach) हेर्नुहोस् — जिब्रोको लेउ त्यतिबेला सबभन्दा सत्य हुन्छ।

३. एउटा मात्र संकेत हेरेर निष्कर्ष नझिक्नुहोस्। पाँचै अंग मिलाएर हेर्नुहोस् (holistic view)।

४. यो निदान (diagnosis) होइन — यो सजगता (awareness) हो। गम्भीर लक्षणमा चिकित्सककहाँ जानुहोस्।

१. अनुहारको आकारबाट प्रकृति पहिचान *Prakriti via Face Shape*

॥ प्रवचन ॥

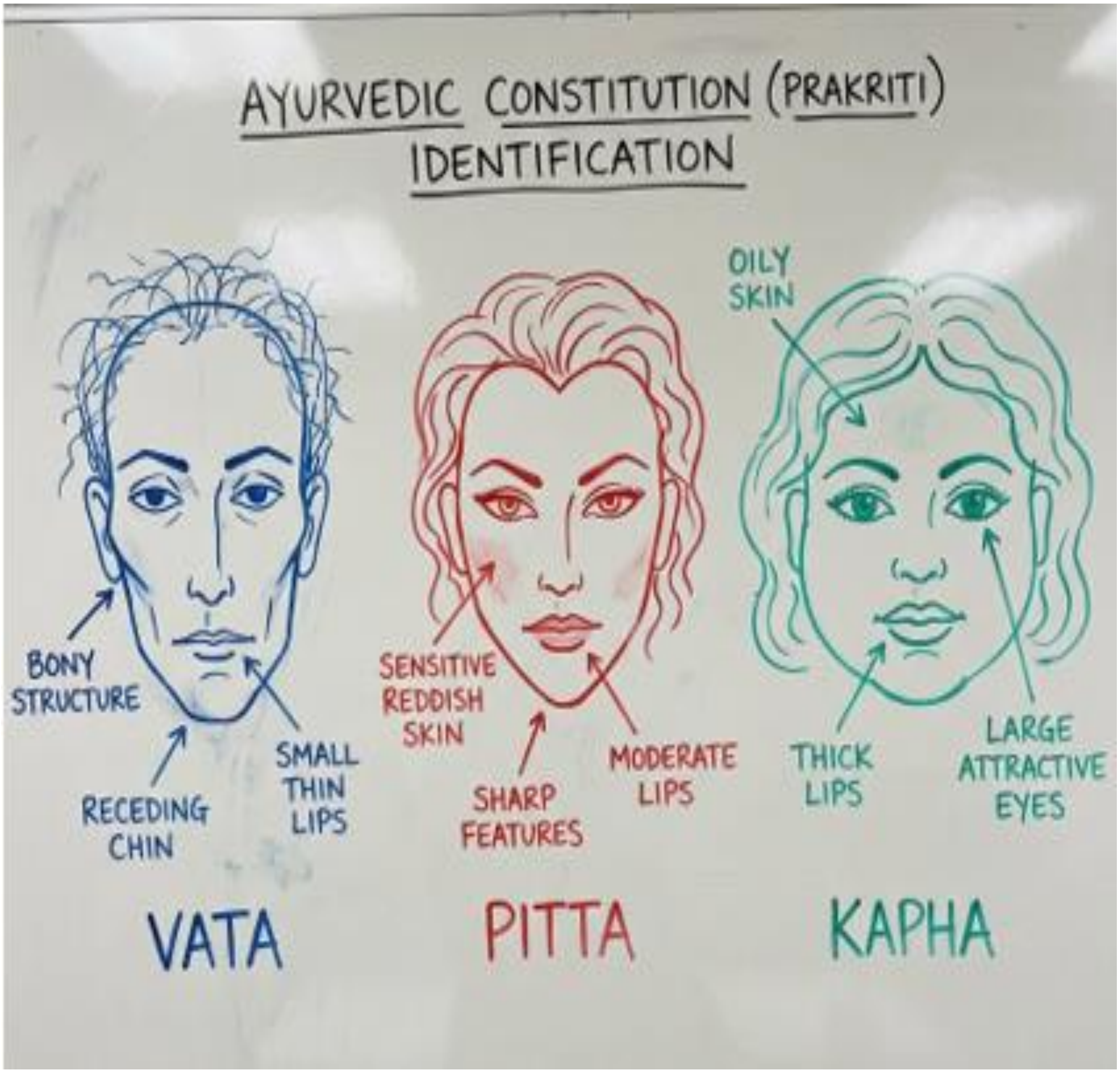
हेर, हरेक अनुहार जन्मैदेखि आफ्नै कथा बोकेर आउँछ।

कोही लामो र पातलो, कोही तीखो र तेजिलो, कोही गोलो र भरिपूर्ण।

यो कुनै संयोग होइन — यो तिम्रो जन्मजात प्रकृति (Prakriti / Constitution) हो,

प्रकृतिले तिमीलाई दिएको मूल स्वभाव। यसलाई बदल्ने होइन, बुझ्ने हो।

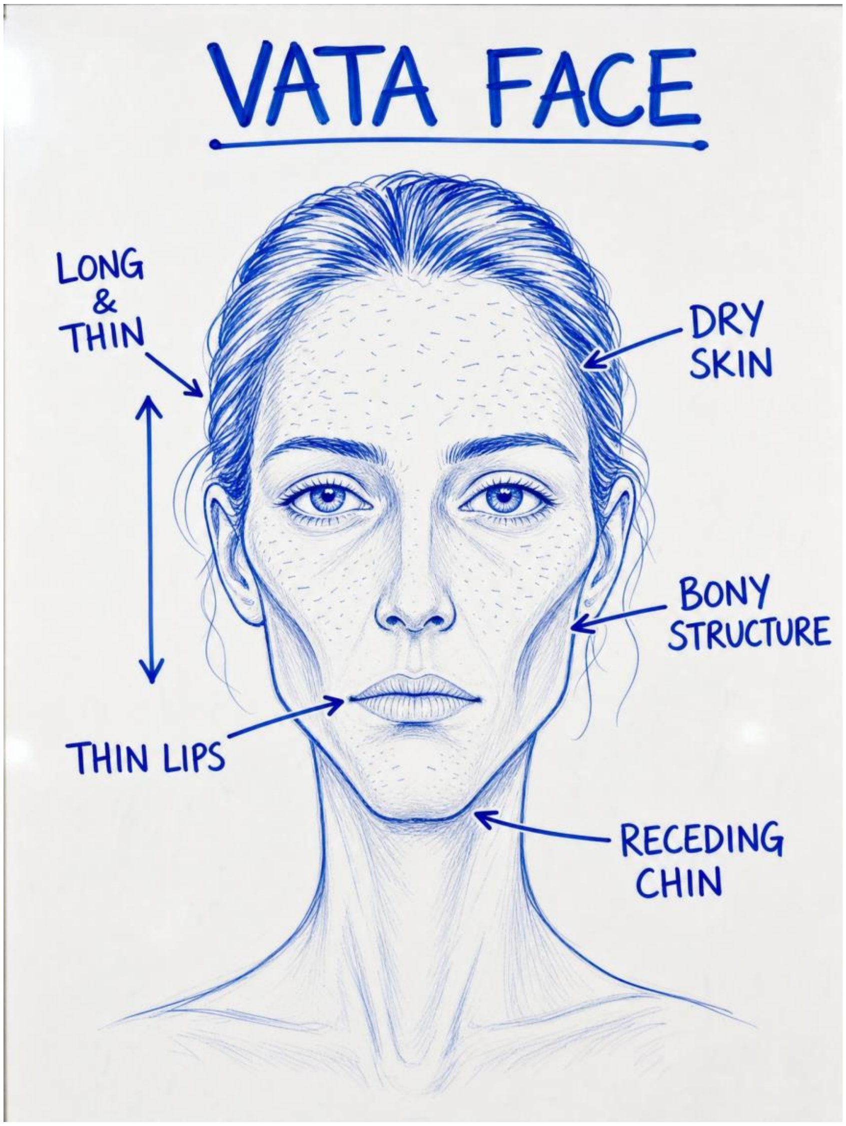
अनुहारको बनावटले व्यक्तिको जन्मजात प्रकृति (Constitution) लाई झल्काउँछ। प्रत्येक प्रकृतिका मानिसको अनुहारको छुट्टै विशेषता हुन्छ जसले उनीहरूको भित्री स्वास्थ्य अवस्था बताउँछ। तल्लो चित्रमा तीनै प्रकृतिको तुलना एकै ठाउँमा राखिएको छ।



चित्र १: आयुर्वेदिक प्रकृति पहिचान — वात, पित्त, कफ

(Ayurvedic Constitution Identification)

वात अनुहार *(Vata Face)*



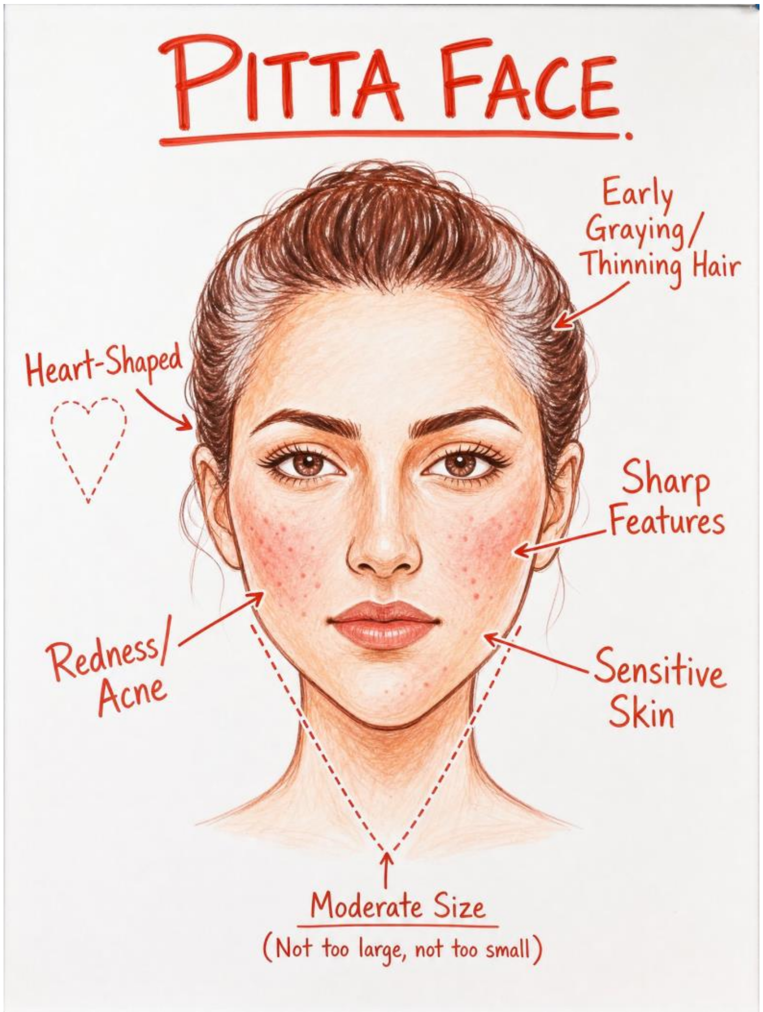
चित्र २: वात अनुहार — लामो, पातलो, हड्डी निस्किएको (Vata Face)

वात प्रकृतिको अनुहार लामो (Long), पातलो (Thin) र हड्डी निस्किएको (Bony structure) हुन्छ। छाला सुख्खा (Dry skin) हुन्छ, ओठ साना वा पातला (Small or thin lips) हुन्छन् र चिउँडो पछाडि धसिएको (Receding chin) हुन्छ।

विज्ञानले के भन्छ? (What science observes)

वात प्रधान शरीरमा प्रायः कम बोसो (low body fat), सुख्खा छाला (dry skin) र छिटो चयापचय (fast metabolism) देखिन्छ। यो कुनै दोष होइन। यो शरीर–रचना (body type) हो। जान्नुपर्ने कुरा: यस्तो शरीरलाई न्यानो, चिल्लो, पोषिलो आहार (warm, oily, nourishing food) र नियमित दिनचर्या (regular routine) चाहिन्छ।

पित्त अनुहार *(Pitta Face)*



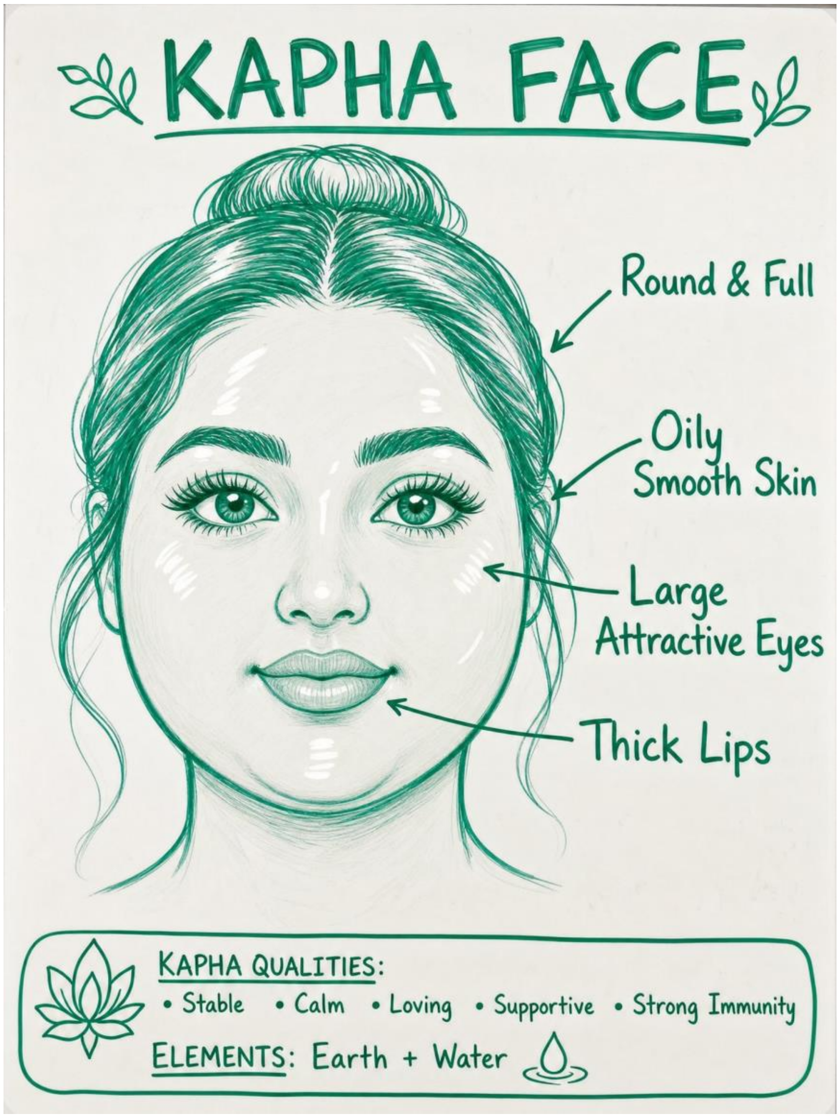
चित्र ३: पित्त अनुहार — मुटु आकार, तीखो, संवेदनशील छाला (Pitta Face)

पित्त प्रकृतिको अनुहार मुटुको आकार (Heart-shaped) वा त्रिकोणात्मक (Triangular) हुन्छ। मध्यम आकार (Moderate size) को यो अनुहारमा संवेदनशील छाला जसमा चाँडै रातोपना वा डन्डीफोर आउने (Sensitive skin prone to redness or acne), तीखा विशेषताहरू (Sharp features) र कपाल चाँडै फुल्ने वा झर्ने (Early graying / thinning of hair) लक्षण देखिन्छ।

विज्ञानले के भन्छ? (What science observes)

पित्त प्रधान शरीरमा प्रायः तातो प्रकृति (heat tendency), बलियो पाचन (strong digestion) र संवेदनशील, प्रतिक्रियाशील छाला (reactive skin) हुन्छ। रातोपना, डन्डीफोर (acne rosacea जस्तो) र चाँडै कपाल फुल्नु यही आन्तरिक 'गर्मी' को बाह्य झलक हो। सुझाव: चिसो, शीतल आहार (cooling foods), पिरो/अमिलो/चिल्लो कम, र मन शान्त राख्ने अभ्यास।

कफ अनुहार *(Kapha Face)*



चित्र ४: कफ अनुहार — गोलो, भरिपूर्ण, चिल्लो (Kapha Face)

कफ प्रकृतिको अनुहार गोलो (Round), भरिपूर्ण (Full) र चिल्लो (Smooth) हुन्छ। छाला तैलीय (Oily skin) हुन्छ, ओठ बाक्ला (Thick lips) हुन्छन् र आँखा ठूला तथा आकर्षक (Large, attractive eyes) हुन्छन्।

विज्ञानले के भन्छ? (What science observes)
कफ प्रधान शरीरमा प्रायः बलियो बान्की (sturdy build), राम्रो सहनशीलता (endurance) र चिल्लो, नरम छाला (smooth skin) हुन्छ। स्थिरता र शान्ति यसको वरदान हो; तर सुस्त चयापचय (slow metabolism) र तौल बढ्ने प्रवृत्ति कमजोरी। सुझाव: हलुका, न्यानो, पिरो आहार, नियमित व्यायाम (regular exercise) र सक्रिय दिनचर्या।

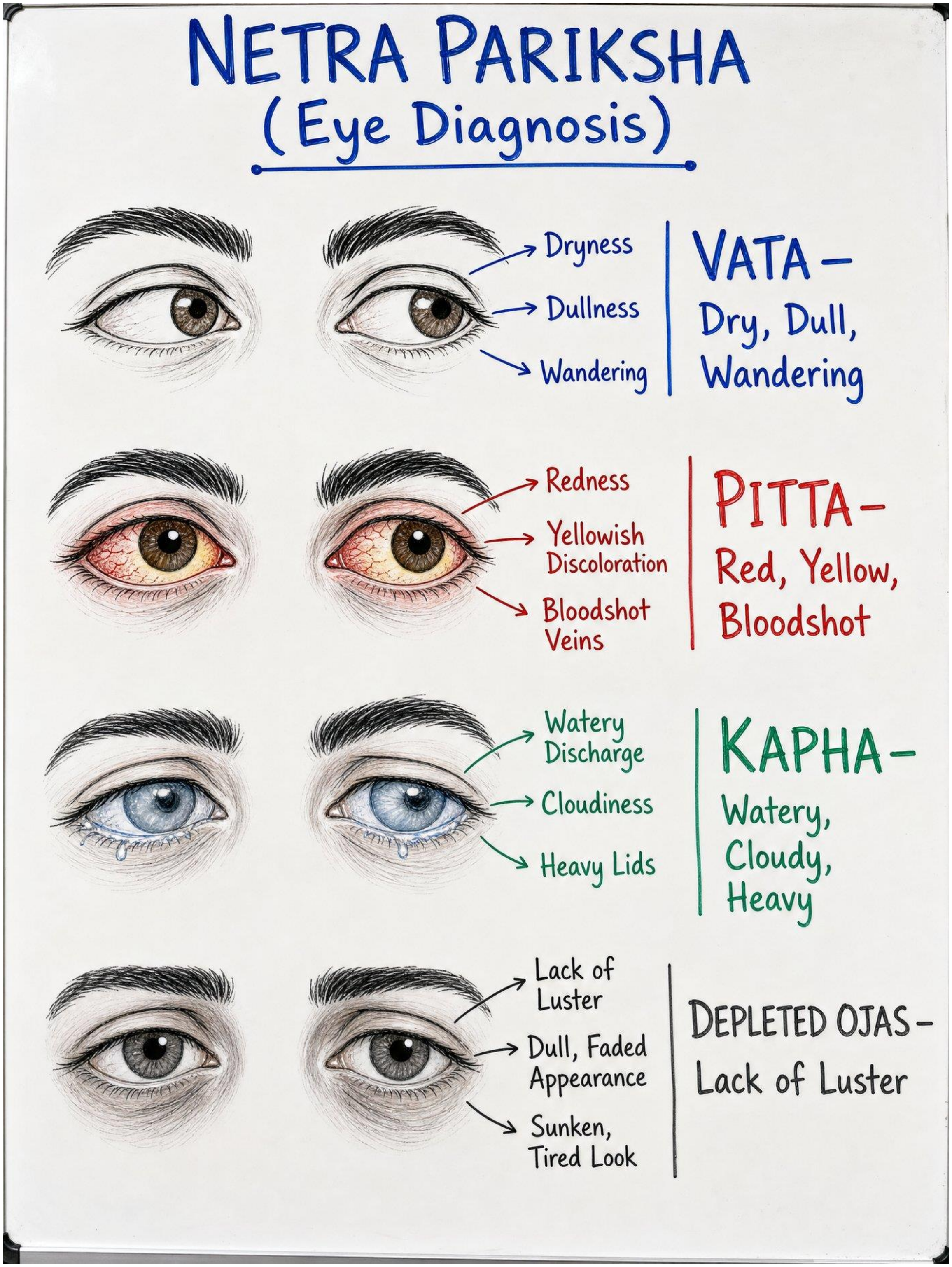
तुलना तालिका *(Face-Shape Comparison)*

विशेषता (Feature)	वात (Vata)	पित्त (Pitta)	कफ (Kapha)
अनुहार (Face)	लामो, पातलो (Long, Thin)	मुटु आकार (Heart-shaped)	गोलो, भरिपूर्ण (Round, Full)
छाला (Skin)	सुख्खा (Dry)	संवेदनशील, रातो (Sensitive, Red)	तैलीय, चिल्लो (Oily, Smooth)
ओठ (Lips)	पातला (Thin)	मध्यम, रातो (Medium, Red)	बाक्ला (Thick)
आँखा (Eyes)	साना, सुख्खा (Small, Dry)	तीखा (Sharp)	ठूला, आकर्षक (Large, Attractive)
कपाल (Hair)	सुख्खा, कुर्लिएको (Dry, Curly)	पातलो, चाँडै फुल्ने (Thin, Early Gray)	बाक्लो, चिल्लो (Thick, Smooth)

२. आँखाको परीक्षण *Netra Pariksha · Eye Diagnosis*

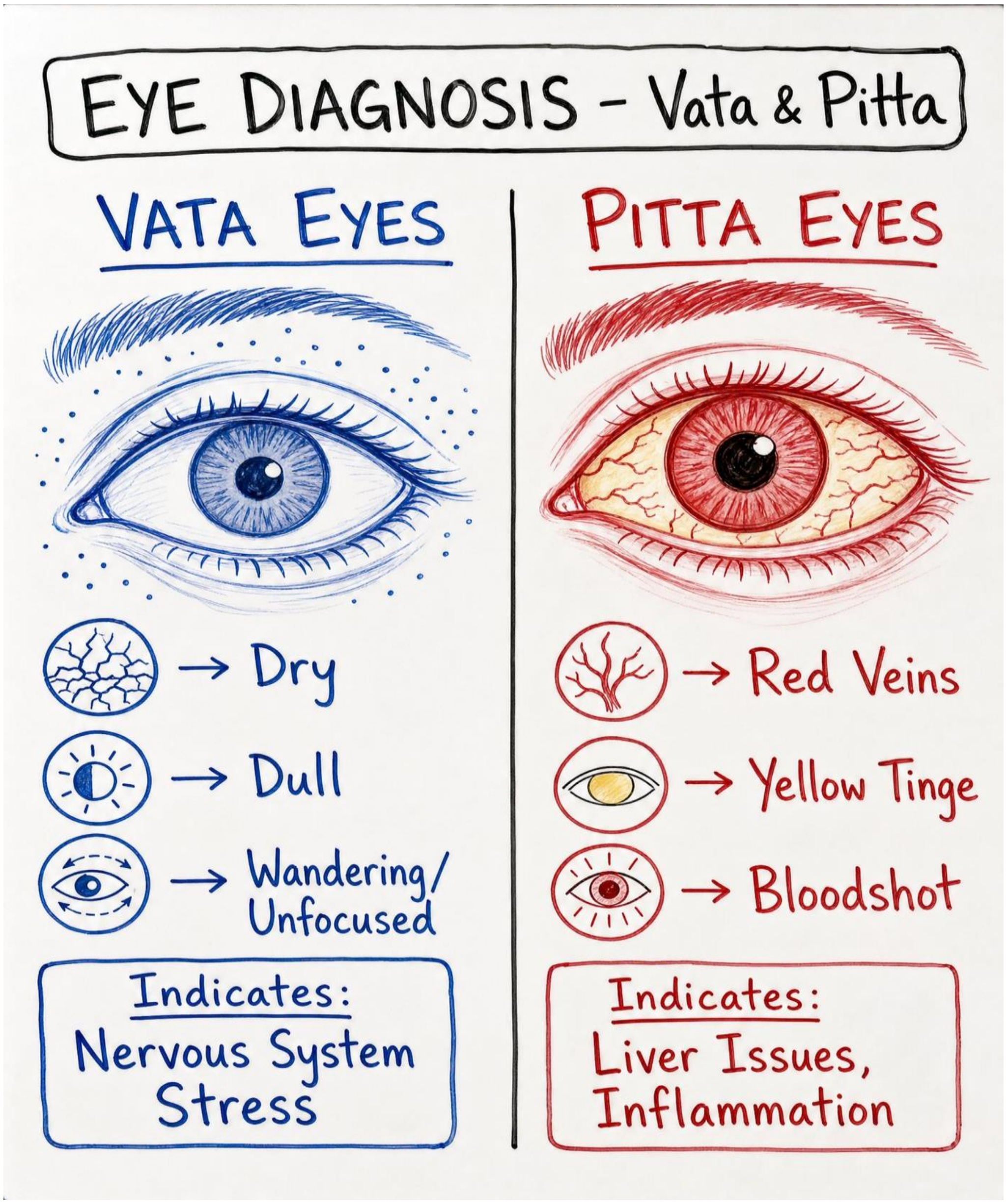
॥ प्रवचन ॥
भनिन्छ — आँखा आत्माको झ्याल हुन्। आयुर्वेद अझ अगाडि जान्छ।
आँखा शरीरको 'तेज' (Tejas — भित्री अग्नि, प्राणको ज्योति) को दर्पण हो।
जब भित्री बत्ती बल्दै हुन्छ, आँखा चम्किन्छ; जब तेल सकिन्छ, आँखा निभ्छ।
आँखा हेर, र भित्रको बत्ती कति बाँकी छ — त्यो पढ।

आयुर्वेदमा अनुहारको परीक्षण गर्दा आँखालाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ किनभने यसले शरीरको 'तेज' (Tejas — fire / light) लाई प्रतिविम्बित गर्छ। आँखाको अवस्था हेरेर शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ।



चित्र ५: नेत्र परीक्षण — चार अवस्थाको समग्र चित्र (Netra Pariksha Overview)

वात र पित्त आँखा *(Vata & Pitta Eyes)*



चित्र ६: वात आँखा (सुख्खा, चमकविहीन) र पित्त आँखा (रातो, पहेंलो)

घरेलु सजगता (Home awareness) — सावधानी

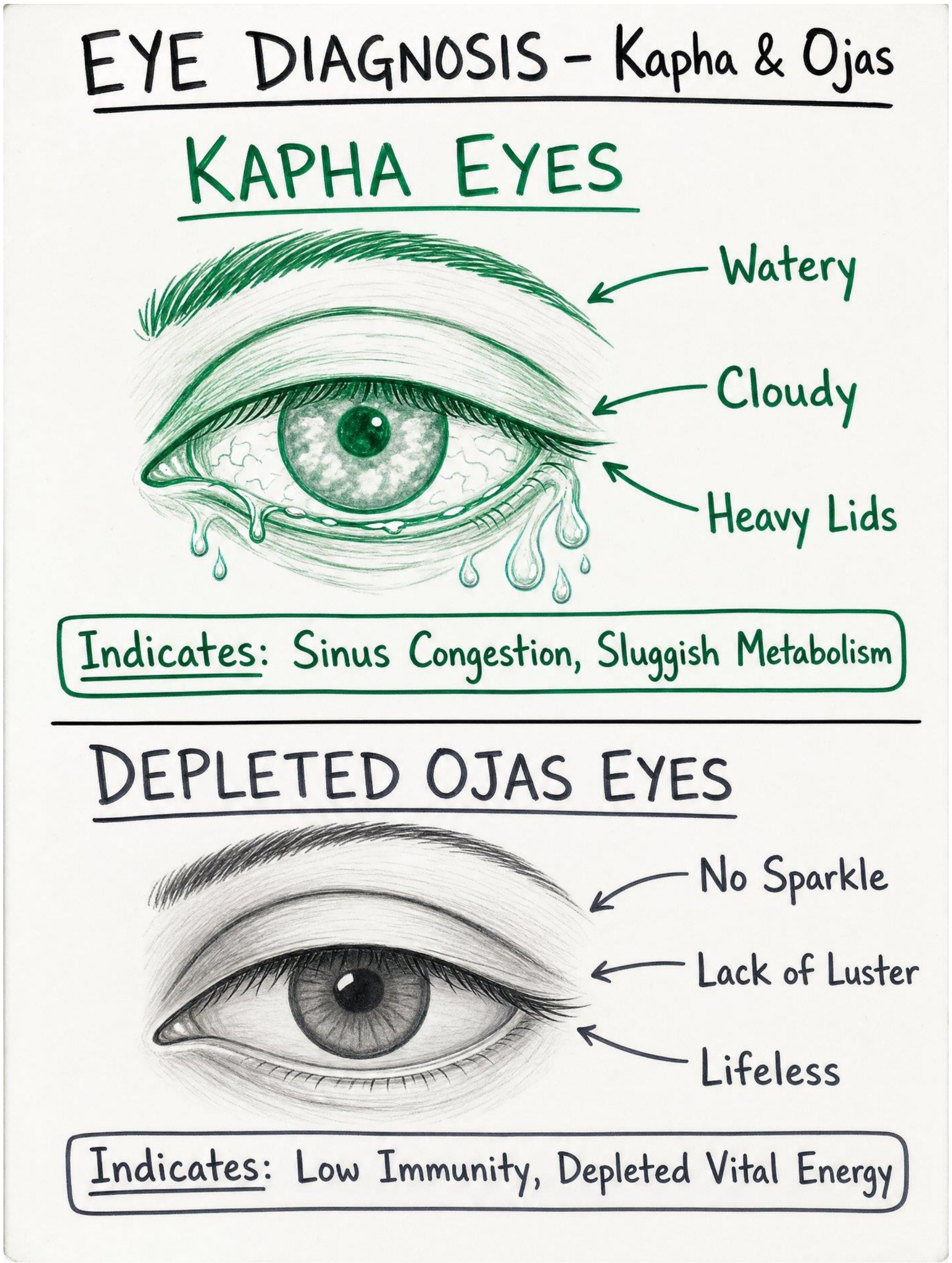
• लगातार सुख्खा, थकित आँखा → कम निद्रा, धेरै स्क्रिन (screen strain), वात बढेको संकेत। न्यानो पानीले सेकाइ, पर्याप्त निद्रा, आँखामा घिउ/त्रिफला जल।

• आँखाको सेतो भाग साँच्चै पहेंलो (yellow sclera) भयो भने त्यो जन्डिस (jaundice) को गम्भीर मेडिकल संकेत हुन सक्छ — ढिलो नगरी चिकित्सककहाँ जानुहोस्।

सुख्खा, चमकविहीन वा अस्थिर आँखा (Dry, dull, or wandering eyes): यसले वात असन्तुलन (Vata imbalance) वा स्नायु प्रणालीको तनाव (Nervous system stress) लाई संकेत गर्छ।

रातो, पहेंलो वा रगत जमेको जस्तो आँखा (Red, yellow, or bloodshot eyes): यसले पित्त असन्तुलन (Pitta imbalance) जस्तै कलेजोको समस्या (Liver issues), सुन्निने (Inflammation) वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी (Heat) भएको जनाउँछ।

कफ र ओजस आँखा *(Kapha & Ojas Eyes)*



चित्र ७: कफ आँखा (रसाएको, धमिलो) र ओजस–क्षीण आँखा (चमकविहीन)

रसाएको, धमिलो वा भारी आँखा (Watery, cloudy, or heavy eyes): यसले कफ असन्तुलन (Kapha imbalance) जस्तै पिनास (Sinus congestion) वा सुस्त चयापचय (Sluggish metabolism) लाई संकेत गर्छ।

चमकको कमी (Lack of luster): यसले ओजसको कमी (Depleted Ojas), अर्थात् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र जीवनशक्ति (Immunity and vital energy) घटेको जनाउँछ।

> **ओजस भनेको के? (What is Ojas — in plain science)**
> आयुर्वेदमा 'ओजस' भनेको जीवनशक्तिको सार (essence of vitality) हो — आजको भाषामा भन्दा राम्रो रोग प्रतिरोध क्षमता (immunity), गहिरो निद्रा, पर्याप्त पोषण र स्थिर मानसिक अवस्थाको मिश्रण। आँखामा प्राकृतिक चमक हुनु भनेको ओजस राम्रो हुनु। चमक हराउनु भनेको शरीर थाकेको, पोषण वा निद्रा घटेको संकेत।

आँखा परीक्षण सारांश *(Eye Diagnosis Summary)*

आँखाको अवस्था (Eye Condition)	स्वास्थ्य संकेत (Health Indication)
सुख्खा, चमकविहीन, अस्थिर (Dry, Dull, Wandering)	वात असन्तुलन — स्नायु तनाव (Vata — Nervous Stress)
रातो, पहेंलो, रगत जमेको (Red, Yellow, Bloodshot)	पित्त असन्तुलन — कलेजो / सुन्निने (Pitta — Liver / Inflammation)
रसाएको, धमिलो, भारी (Watery, Cloudy, Heavy)	कफ असन्तुलन — पिनास / सुस्त चयापचय (Kapha — Sinus / Sluggish)
चमकको कमी (Lack of Luster)	ओजस कमी — रोगप्रतिरोध / शक्ति कमी (Low Ojas — Low Immunity)

३. जिब्रोको परीक्षण *Jihva Pariksha · Tongue Diagnosis*

॥ प्रवचन ॥

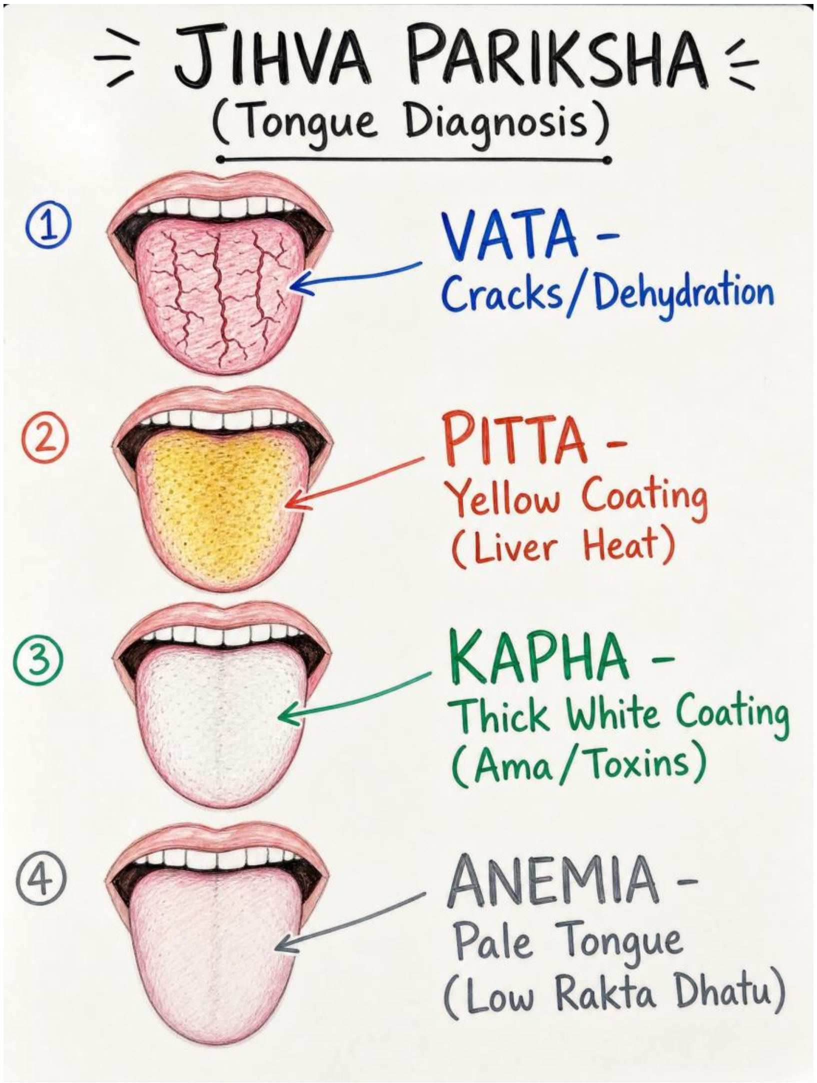
जिब्रो सानो छ, तर यो शरीरको सबभन्दा इमानदार साक्षी हो।

यसले झूट बोल्दैन। रातभरि शरीरभित्र जे भयो, बिहान जिब्रोमा लेखिन्छ।

तिम्रो पाचन, तिम्रो विष (Ama), तिम्रो भित्री अंगको हाल —

सबै यही एउटा गुलाबी पानामा टिपिएको हुन्छ। पढ्न मात्र जान्नू।

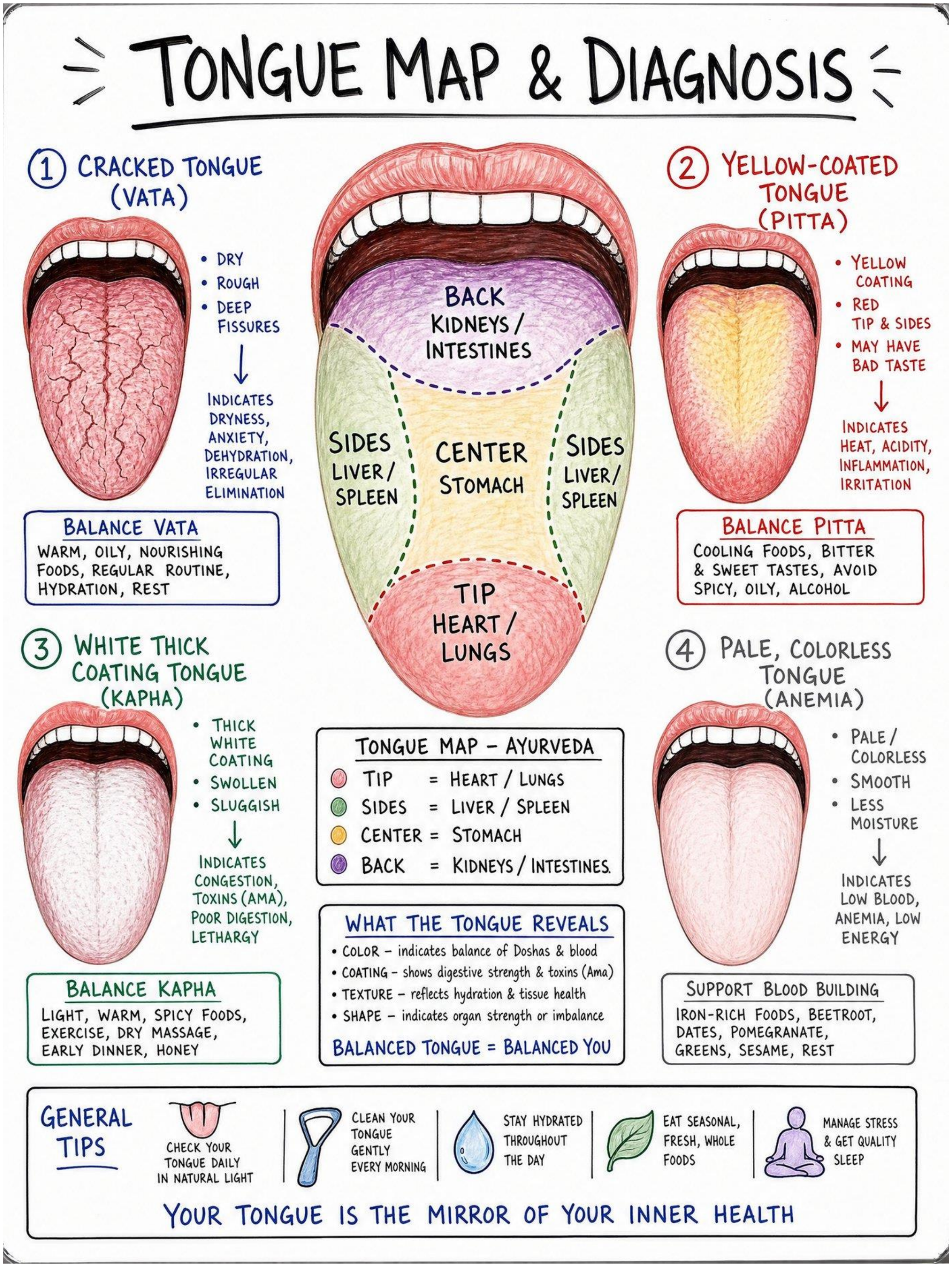
मुखभित्र भए पनि जिब्रो अनुहार परीक्षणको एक प्रमुख हिस्सा हो। यसले मुख्यतया पाचन प्रणाली (Digestive System) र भित्री अंगहरूको अवस्था बताउँछ। जिब्रोको रङ, बनावट, लेउ र आकारले शरीरको भित्री अवस्थाको दर्पण (Mirror) को काम गर्छ।



चित्र ८: जिह्वा परीक्षण — चार प्रमुख अवस्था (Tongue Diagnosis — Four Types)

जिब्रो नक्सा र विस्तृत परीक्षण *(Tongue Map & Detailed Diagnosis)*

जिब्रोका विभिन्न भागहरूले शरीरका विभिन्न अंगहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्: टुप्पो (Tip) ले मुटु र फोक्सो (Heart & Lungs), छेउ (Sides) ले कलेजो र प्लीहा (Liver & Spleen), बीच (Center) ले पेट (Stomach), र पछाडि (Back) ले मिर्गौला र आन्द्रा (Kidneys & Intestines) को अवस्था देखाउँछ।



चित्र ९: जिब्रो नक्सा र सन्तुलन सुझाव (Tongue Map & Balancing Guide)

आम (Ama) भनेको के? — विज्ञानको नजरमा
जिब्रोको बाक्लो सेतो लेउ (thick white coating) लाई आयुर्वेद 'आम' (Ama — अपाचित विष) भन्छ। आधुनिक अर्थमा यो अपूर्ण पाचन (incomplete digestion), जिब्रोमा जीवाणु–लेप (bacterial/tongue biofilm) र सुस्त चयापचयको मिश्रण हो। हरेक बिहान जिब्रो सफा गर्दा (tongue scraping) यही लेउ हट्छ — यो सफा गर्नु स्वच्छता मात्र होइन, भित्री पाचनको संकेत पढ्ने अभ्यास पनि हो।

जिब्रो परीक्षण सारांश *(Tongue Diagnosis Summary)*

जिब्रोको अवस्था (Tongue Condition)	स्वास्थ्य संकेत (Health Indication)
चर्किएको / फुटेको (Cracks)	वात असन्तुलन वा कडा जलवियोजन (Vata / Severe Dehydration)
पहेंलो लेउ (Yellow Coating)	पित्त असन्तुलन — कलेजो / पित्तथैली गर्मी (Pitta — Liver / Gallbladder Heat)
बाक्लो सेतो लेउ (Thick White Coating)	कफ असन्तुलन — आम / विष (Kapha — Ama / Toxins, Poor Digestion)
फिक्का (Pale)	रक्तअल्पता — रक्त धातुको कमी (Anemia — Low Rakta Dhatu)

४. छाला र वर्ण *Prabha · Skin & Complexion*

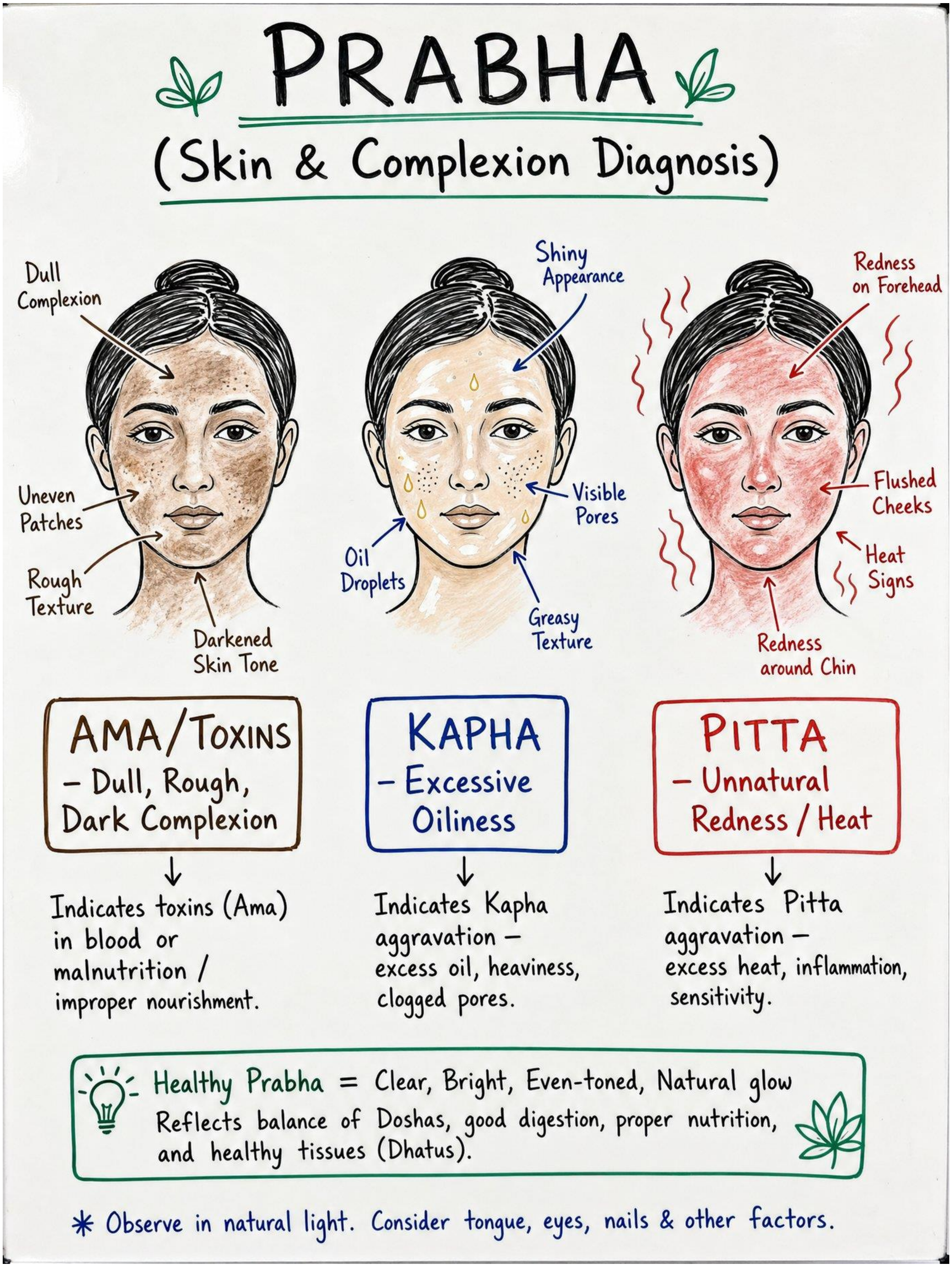
॥ प्रवचन ॥
छाला शरीरको सबभन्दा ठूलो अंग हो — र सबभन्दा ठूलो पर्दा पनि।

भित्र रगत शुद्ध छ भने छालामा आभा (Prabha) आउँछ, दीपजस्तो चमक।

भित्र विष जम्यो भने छाला धमिलिन्छ, निष्तेज हुन्छ।

छालाको चमक किन्न पसलमा पाइँदैन — त्यो भित्रबाट फुट्ने ज्योति हो।

छालाको चमक र रङले रगतको शुद्धता र पोषणको अवस्था देखाउँछ। छालामा देखिने परिवर्तनहरूले शरीर भित्र भइरहेका गडबडीहरूको पूर्व सूचना दिन्छन्। आयुर्वेदमा छालालाई 'प्रभा' (Prabha) भनिन्छ जसको अर्थ हो चमक वा आभा (Radiance / Aura)।



चित्र १०: प्रभा — छाला र वर्ण परीक्षण (Prabha — Skin & Complexion Diagnosis)

तीन प्रकारका छाला–संकेत (Three skin signals — at a glance)
आम / विष (Ama): धमिलो, खस्रो, कालो वर्ण → रगतमा विष वा कुपोषण। पाचन सुधार, पानी, हरियो सागपात।

कफ (Kapha): अत्यधिक तैलीयपना, ठूला रोमकूप (large pores) → कफ बढेको। हलुका आहार, व्यायाम।

पित्त (Pitta): अस्वाभाविक रातोपना, गर्मी, चिलाउने → पित्त बढेको। शीतल आहार, घाम कम, तनाव घटाउने।

छाला परीक्षण सारांश *(Skin Diagnosis Summary)*

छालाको अवस्था (Skin Condition)	स्वास्थ्य संकेत (Health Indication)
धमिलो, खस्रो, कालो वर्ण (Dull, Rough, Darkened)	रगतमा आम / विष वा कुपोषण (Ama / Toxins or Malnutrition)
अत्यधिक तैलीयपना (Excessive Oiliness)	कफ दोष बढेको (Kapha Aggravation)
अस्वाभाविक रातोपना / गर्मी (Unnatural Redness / Heat)	पित्त दोष बढेको (Pitta Aggravation)

५. ओठको परीक्षण *Oshtha Pariksha · Lips Diagnosis*

॥ प्रवचन ॥
ओठ नरम छन्, कोमल छन् — त्यसैले यी छिटो साँचो बोल्छन्।

शरीरमा पानी कम भयो, ओठ चिराचिरा हुन्छन्। रगत कम भयो, ओठ फिक्का हुन्छन्।

गर्मी बढ्यो, ओठ रातो र सुन्निन्छन्। स्वस्थ शरीरका ओठ —

नरम, गुलाबी, आर्द्र (moist)। ओठमा हेर, र भित्रको मौसम थाहा पाऊ।

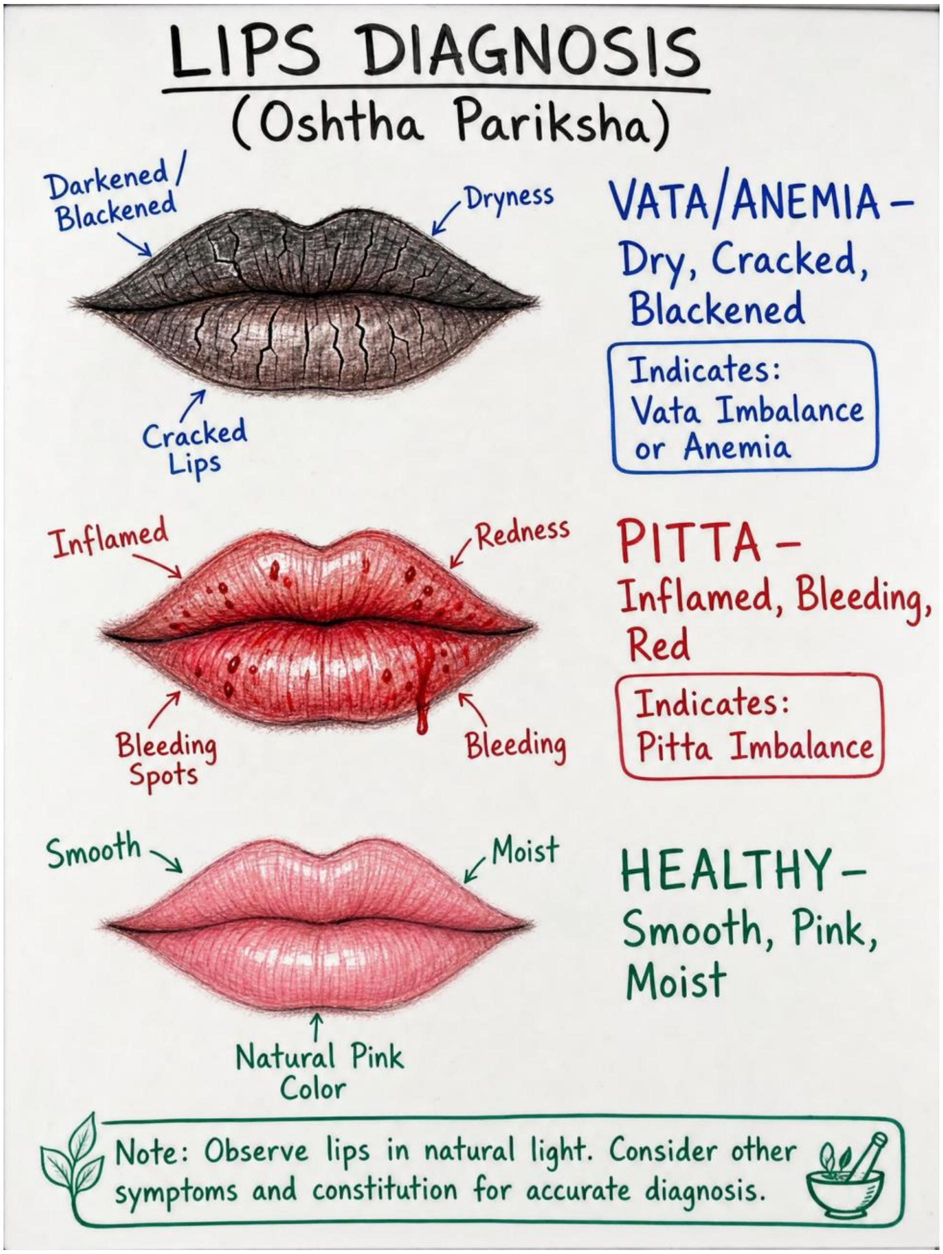
ओठको अवस्थाले शरीरको नमी (Moisture), रगतको अवस्था (Blood condition) र पाचन प्रणालीको स्वास्थ्य (Digestive health) बताउँछ। ओठको रङ, बनावट र नमीले शरीरको भित्री अवस्थाको संकेत दिन्छ।

घरेलु सजगता (Home awareness)

• सुख्खा, चिराचिरा ओठ → प्रायः पानी कम (dehydration) वा वात बढेको। पानी बढाउनुहोस्, घिउ/नरिवल तेल लगाउनुहोस्।

• लगातार फिक्का ओठ (persistent pallor) → रक्तअल्पता (anemia) को संकेत हुन सक्छ। फलाम–युक्त आहार, र आवश्यक परे रक्त जाँच (blood test)।

• बारम्बार सुन्निने, रगत बग्ने ओठ → पित्त वा सुन्निने अवस्था। शीतल आहार; नबिसे चिकित्सककहाँ।



चित्र ११: ओष्ठ परीक्षण — वात/रक्तअल्पता, पित्त र स्वस्थ ओठ (Lips Diagnosis)

ओठ परीक्षण सारांश *(Lips Diagnosis Summary)*

ओठको अवस्था (Lip Condition)	स्वास्थ्य संकेत (Health Indication)
सुख्खा, फुटेको, कालो (Dry, Cracked, Blackened)	वात असन्तुलन वा रक्तअल्पता (Vata Imbalance or Anemia)
सुन्निएको, रगत बग्ने, रातो (Inflamed, Bleeding, Red)	पित्त असन्तुलन (Pitta Imbalance)
नरम, गुलाबी, आर्द्र (Smooth, Pink, Moist)	स्वस्थ सन्तुलन (Healthy Balance)

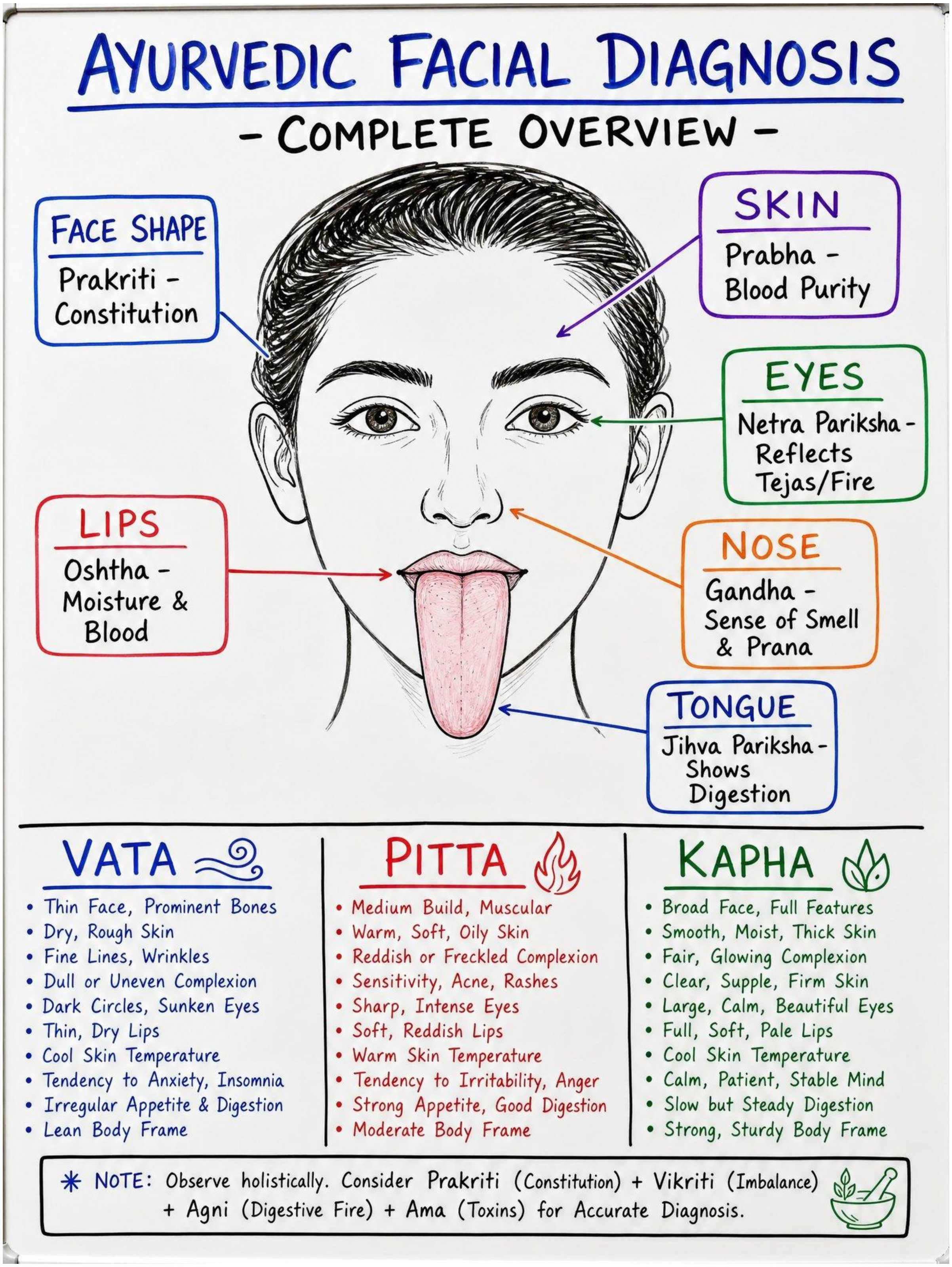
सम्पूर्ण सारांश *Complete Overview*

॥ प्रवचन ॥
अन्त्यमा एउटा कुरा गाँठो पारेर राख — अनुहार टुक्रा–टुक्रामा पढिँदैन।
आँखा एउटा वाक्य हो, जिब्रो अर्को, ओठ र छाला अरू वाक्य।
सबै वाक्य जोडेर मात्र पूरा कथा (whole story) बन्छ।
एउटा लक्षण देखेर हतारमा निष्कर्ष नझिक्नू। धैर्यसाथ पूरै अनुहार पढ्नू।

आयुर्वेदिक अनुहार परीक्षणमा पाँच प्रमुख अंगहरू हेरिन्छ। यी सबैलाई एकसाथ विचार गरेर मात्र सही निदान (Diagnosis) गर्न सकिन्छ। एउटा अंगको लक्षण मात्र हेरेर निष्कर्षमा पुग्नु उचित हुँदैन।

अन्तिम सारांश तालिका *(Final Summary Table)*

परीक्षण क्षेत्र (Area)	वात संकेत (Vata)	पित्त संकेत (Pitta)	कफ संकेत (Kapha)
अनुहार (Face)	लामो, पातलो, हड्डी (Long, Thin, Bony)	मुटु आकार, तीखो (Heart-shaped, Sharp)	गोलो, भरिपूर्ण (Round, Full)
आँखा (Eyes)	सुख्खा, चमकविहीन (Dry, Dull)	रातो, पहेंलो (Red, Yellow)	रसाएको, धमिलो (Watery, Cloudy)
जिब्रो (Tongue)	चर्किएको (Cracked)	पहेंलो लेउ (Yellow Coat)	सेतो लेउ (White Coat)
छाला (Skin)	सुख्खा, खस्रो (Dry, Rough)	रातो, गर्मी (Red, Hot)	तैलीय (Oily)
ओठ (Lips)	सुख्खा, कालो (Dry, Black)	रातो, रगत (Red, Bleeding)	मोटो, चिल्लो (Thick, Smooth)



चित्र १२: आयुर्वेदिक अनुहार परीक्षण — सम्पूर्ण दृष्टि (Complete Overview)

दैनिक अभ्यास — पाँच मिनेटको आत्म–दर्शन *(Daily 5-Minute Self-Check)*

१. बिहान उज्यालोमा ऐना अगाडि बस्नुहोस् — मुख धुनुअघि। (Natural light, before washing.)
२. आँखाको चमक हेर्नुहोस् — तेज छ कि थकित? (Check eye luster.)
३. जिब्रो निकालेर लेउ हेर्नुहोस्, अनि सफा गर्नुहोस्। (Observe coating, then scrape.)
४. ओठको रङ र नमी हेर्नुहोस् — गुलाबी र आर्द्र कि सुख्खा? (Lip colour & moisture.)
५. छालाको आभा हेर्नुहोस् — चम्किलो कि धमिलो? (Skin radiance.)
→ यी सबै मिलाएर हेर्नुहोस्। नियमित हेर्दा, आफ्नै शरीरको भाषा (your body's language) पढ्न सिकिन्छ।

टिपोट (Important Note)
यो पुस्तिका शैक्षिक तथा सजगता–बढाउने उद्देश्यका लागि मात्र हो (for education & awareness only)। यसले योग्य चिकित्सकको निदान वा उपचारलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। कुनै पनि गम्भीर वा लगातार रहेको स्वास्थ्य लक्षणमा योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक वा एलोप्याथिक चिकित्सक (qualified Ayurvedic or medical practitioner) को सल्लाह अवश्य लिनुहोस्। पहेंलो आँखा (jaundice), लगातार फिक्कापन (anemia), नबिसने घाउ वा तीव्र पीडा जस्ता संकेत देखिए ढिलो नगरी चिकित्सकीय जाँच गराउनुहोस्।

॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ॥

सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्।

(May all be happy, may all be free from disease)

Canadian Vedic Heritage

यो पुस्तक मर्म चिकित्साको एउटाव्यावहारिक नियमावली हो जसले शरीरका १०७ मर्म बिन्दुहरूलाई वैदिक परम्परा र आधुनिक विज्ञानको सामञ्जस्यमा प्रस्तुत गर्दछ।

This book presents a practical guide to the 107 Marma points of the body, bridging Vedic tradition with modern science.

के सिक्नुहुनेछ?

- १०७ मर्म बिन्दुहरुको स्थान, संरचना र अभ्यास विधि
- वैदिक परम्परा र आधुनिक विज्ञानको सामञ्जस्य
- सुरक्षित र प्रभावकारी आत्म-हेरचाह विधि
- प्रत्येक बिन्दुको सचित्र व्याख्या र सावधानी

लेखकको बारेमा:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे खाद्य तथा औषधि विज्ञानको क्षेत्रमा वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञानलाई जोड्ने अनुसन्धानकर्ता हुनुहुन्छ।

Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६